



**Цикличное десятидневное меню с химическим составом, витаминами и минералами
 ЧОУ «Школа разговорных языков»**

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Б	Ж	У			
День 1							
1. вермишель молочная	200	7,65	13,45	28,87	267,75	2,6	17
2. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
3. пряники	25	1,325	1,425	18,5	91	0	12
Всего:		9,095	14,875	59,37	404,884	2,66	
1. молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	106	2,6	67
2. хлеб пшеничный	60	4,8	1,68	31,56	157,2	0	10
3. Сок яблочный	160	0	0	19,04	76,5	3,4	111
Всего:		10,4	6,68	60	339,7	6	
1. солянка мясная	200	12,143	12,238	9,263	188,651	12,271	112
2. фрикадельки мясные в томатном соусе	80	18,424	16,053	10,742	243,244	5,34	130
3. рис с маслом	150	3,2	8,475	33,605	226,9	0	93
4. салат с китайской капустой	70	1,258	2,107	3,059	34,536	3,706	104
5. компот из кураги	180	1,04	0	25,97	103,65	0,8	52
6. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
Всего:		40,864	39,533	112,159	930,781	22,117	
1. жаркое по-домашнему	180	15,804	15,123	25,365	299,307	30,795	31
2. огурец соленый	36	1,008	0	0,216	5,76	1,8	
3. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
4. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
5. яблоко	88	0,352	0	8,624	33,44	145,2	139
Всего:		22,084	15,783	75,725	518,441	177,855	
Всего за 1й день	2339	82,443	76,87	307,254	2193,806	208,632	
День 2							
1. каша геркулесовая	180	9,555	10,985	33,18	271,85	2,6	44
2. Бутерброд с маслом	30	2,025	4,825	13,19	102,9	0	13
3. сыр	14.1	3,243	4,089	0	51,042	0,226	
4. какао с молоком	180	7,484	6,6	27,278	196,81	3,25	36
Всего:		22,307	26,499	73,648	622,602	6,076	
1. Сок яблочный	160	0	0	19,04	76,5	3,4	111
Всего:	160	0	0	19,04	76,5	3,4	

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Б	Ж	У			
1. борщ украинский со сметаной	200	8,02	9,57	12,557	167,421	30,36	9
2. тефтели мясные	70	18,344	18,191	11,332	269,824	0,84	128
3. Картофельное пюре	150	5,29	10,85	28,29	240,2	31,04	40
4. помидор свежий	35	0,862	0	2,979	15,68	0	86
5. компот из свежемороженных фруктов	180	0	0	14,97	56,85	0	53
6. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
Всего:		37,316	39,271	99,649	883,775	62,24	
1. гуляш мясной	75	15,981	14,383	0,939	185,587	0,795	28
2. греча с маслом	150	5,04	9,557	25,82	212,212	0	25
3. салат "Здоровье"	55	1,495	3,091	7,29	62,045	27,075	96
4. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
5. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
6. бананы	90	1,35	0,09	18,9	80,1	9	4
Всего:		28,786	27,78	94,469	719,878	36,93	
Всего за 2й день	2190	88,409	93,549	286,806	2302,755	108,646	
День 3							
1. сырники творожные	100	23,866	15,397	55,58	458,31	0,495	127
2. молоко сгущеное	24,5	1,746	2,061	13,58	77,6	0,242	68
3. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
Всего:		25,732	17,458	81,16	582,044	0,798	
1. йогурт	100	9,7	2,91	6,79	135,8	1,164	35
2. Сок яблочный	160	0	0	19,04	76,5	3,4	111
Всего:		9,7	2,91	25,83	212,3	4,564	
1. суп картофельный	200	8,87	9,105	7,409	143,114	8,715	115
2. Голубцы ленивые со сметаной	200	16,421	14,231	18,888	261,139	55,388	22
3. компот из сухофруктов	180	0,44	0	24,57	96,65	0,4	55
4. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
Всего:		30,531	23,995	80,388	634,704	64,503	
1. картофельно-мясная запеканка	200	19,759	15,711	25,286	317,914	30,84	41
2. салат "Кислинка"	55	0,608	2,997	2,68	42,15	22,8	97
3. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
4. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
5. груша	100	0,54	0	12,825	76,95	6,75	26
Всего:		25,827	19,368	82,311	616,948	60,45	
Всего за 3й день	1995	91,789	63,732	269,689	2045,995	130,314	
День 4							
1. омлет	150	6,515	8,325	2,674	111,94	0,65	80
2. зеленый горошек	45	2,015	0,13	4,225	26	6,5	34
3. бутерброд с сыром	60/15	7,293	13,739	26,38	256,842	0,226	15
4. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
Всего:	415	15,943	22,194	45,279	440,916	7,436	

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге-	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Б	Ж	У			
1. молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	106	2,6	67
2. печенье	30	2,49	2,64	17,04	125,4	0	83
3. Сок яблочный	160	0	0	19,04	76,5	3,4	111
Всего:		8,09	7,64	45,48	307,9	6	
1. щи свежие с курой	200	31,919	15,401	12,949	323,242	32,925	137
2. Бефстроганов	70	16,213	16,913	2,206	212,717	2,145	5
3. греча с маслом	150	5,04	9,557	25,82	212,212	0	25
4. салат из свежих овощей	60	1,507	4,028	4,64	60,77	17,83	102
5. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
6. кисель	180	0,06	0	33,07	127,45	0	51
Всего:		59,539	46,559	108,206	1070,191	52,9	
1. оладьи	150	15,532	16,69	80,215	537,16	1,95	78
2. джем	19.138	0,158	0	0,752	42,174	1,742	29
3. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
4. бананы	90	1,35	0,09	18,9	80,1	9	4
Всего:		17,161	16,78	111,867	705,568	12,752	
Всего за 4й день	2080	100,733	93,173	310,832	2524,575	79,088	
День 5							
1. пудинг творожный	150	19,75	13,94	18,41	278,056	1,405	88
2. молоко сгущеное	24.5	1,746	2,061	13,58	77,6	0,242	68
3. какао с молоком	180	7,484	6,6	27,278	196,81	3,25	36
Всего:		28,98	22,602	59,268	552,466	4,897	
1. Сок яблочный	160	0	0	19,04	76,5	3,4	111
Всего:	160	0	0	19,04	76,5	3,4	
1. бульон куриный с гренками	200	32,837	14,632	23,286	358,86	7,875	12
2. Биточки рыбные	80/5	23,152	14,674	8,464	193,148	0	23
3. Картофельное пюре	150	5,29	10,85	28,29	240,2	31,04	40
4. салат с китайской капустой	55	1,258	2,107	3,059	34,536	3,706	104
5. компот из свежих яблок	180	0,176	0	19,282	73,57	72,6	54
6. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
Всего:		67,512	42,924	111,901	1034,114	115,221	
1. мясо тушеное с макаронами	70/150	17,329	14,103	33,355	321,757	0,795	71
2. салат овощной	55	1,363	3,021	4,264	49,62	14,23	103
3. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
4. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
6. виноград	100	0,765	0,255	19,125	82,875	0	20
Всего:		24,377	18,039	98,264	634,186	15,085	
Всего за 5й день	2150	120,869	83,564	288,473	2297,266	138,603	
День 6							
1. каша пшеничная	200	9,783	10,095	37,472	282,239	2,6	47
2. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
3. печенье	30	2,49	2,64	17,04	125,4	0	83
Всего:		12,393	12,735	66,512	453,773	2,66	

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Б	Ж	У			
1. Сок яблочный	160	0	0	19,04	76,5	3,4	111
Всего:		0	0	19,04	76,5	3,4	
1. суп гороховый	200	15,77	9,585	22,649	237,314	8,715	114
2. плов с мясом	200	16,101	14,759	35,238	332,119	1,357	85
3. салат из свежих овощей	55	1,507	4,028	4,64	60,77	17,83	102
4. компот из чернослива	180	0,46	0	28,09	109,65	0	56
5. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
Всего:		38,638	29,031	120,138	873,653	27,903	
1. картофель тушеный по-деревенски	200	15,961	15,18	26,279	303,954	31,59	39
2. огурец свежий	68,6	0,549	0	1,784	8,918	4,802	76
3. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
4. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
5. мандарин	75	0,592	0,222	5,994	29,6	28,12	65
Всего:		22,021	16,062	75,577	522,406	64,572	
Всего за 6й день	2059	73,052	57,828	281,267	1926,332	98,534	
День 7							
1. макароны с маслом	200	4,55	8,7	32,48	227,8	0	64
2. сыр	14,1	3,243	4,089	0	51,042	0,226	126
3. Бутерброд с маслом	60/10	2,025	4,825	13,19	102,9	0	13
4. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
Всего:		9,938	17,614	57,67	427,876	0,286	
1. кефир	180	5,432	6,208	7,954	108,64	0	50
2. Сушки	20	2,14	0,24	14,24	67,8	0	125
3. Сок яблочный	160	0	0	19,04	76,5	3,4	111
Всего:		7,572	6,448	41,234	252,94	3,4	
1. свекольник со сметаной	200	10,093	10,612	13	179,799	15,705	107
2. биточки мясные	70	17,803	20,028	7,443	269,046	0,84	7
3. Картофельное пюре	150	5,29	10,85	28,29	240,2	31,04	40
4. салат "Здоровье"	55	1,495	3,091	7,29	62,045	27,075	96
5. компот из свежемороженых фруктов	180	0	0	14,97	56,85	0	53
6. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
Всего:		39,481	45,24	100,513	941,74	74,66	
1. омлет с сосиской	150	8,901	13,233	2,674	165,678	0,65	81
2. салат "Мозайка"	55	1,189	2,082	4,462	40,63	4,2	98
3. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
4. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
5. яблоко	88	0,352	0	8,624	33,44	145,2	139
Всего:		15,363	15,975	57,281	419,682	150,11	
Всего за 7й день	2228	72,353	85,278	256,698	2042,238	228,456	
День 8							
1. сырники творожные	100	23,866	15,397	55,58	458,31	0,495	127
2. джем	19,138	0,158	0	0,752	42,174	1,742	29
3. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге-	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Б	Ж	У			
Всего:		24,144	15,397	68,332	546,618	2,297	
1. молоко кипяченое	180	5,6	5	9,4	106	2,6	67
2. печенье	30	2,49	2,64	17,04	125,4	0	83
Всего:		8,09	7,64	26,44	231,4	2,6	
1. рассольник рыбный	200	10,014	7,557	12,51	137,947	9,45	91
2. фрикадельки мясные в томатном соусе	70	18,424	16,053	10,742	243,244	5,34	130
3. макароны с маслом	150	4,55	8,7	32,48	227,8	0	64
4. салат овощной	55	1,363	3,021	4,264	49,62	14,23	103
5. компот из кураги	180	1,04	0	25,97	103,65	0,8	52
6. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
Всего:		40,19	35,991	115,486	896,061	29,82	
1. Бефстроганов	70	16,213	16,913	2,206	212,717	2,145	5
2. греча с маслом	150	5,04	9,557	25,82	212,212	0	25
3. салат из морковно-яблочный	55	1,026	0,06	12,293	50,788	104,64	101
4. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
5. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
6. яблоко	88	0,352	0	8,624	33,44	145,2	139
Всего:		27,551	27,19	90,463	689,091	252,045	
Всего за 8й день	2088	99,976	86,218	300,722	2363,17	286,762	
День 9							
1. каша ассорти	200	8,457	9,616	35,48	264,431	2,6	43
2. бутерброд с сыром	60/15	7,293	13,739	26,38	256,842	0,226	15
3. какао с молоком	180	7,484	6,6	27,278	196,81	3,25	36
Всего:		23,234	29,955	89,138	718,083	6,076	
1. Сок яблочный	160	0	0	19,04	76,5	3,4	111
Всего:		0	0	19,04	76,5	3,4	
1. Суп мясной с вермишелью	200	9,87	8,206	14,609	168,124	8,715	119
2. картофель тушеный по-деревенски	200	15,961	15,18	26,279	303,954	31,59	39
3. салат "Кислинка"	55	0,608	2,997	2,68	42,15	22,8	97
4. кисель	180	0,06	0	33,07	127,45	0	51
5. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
Всего:		31,299	27,042	106,159	775,478	63,105	
1. Голубцы ленивые со сметаной	200	16,421	14,231	18,888	261,139	55,388	22
2. помидор свежий	35	0,862	0	2,979	15,68	0	86
3. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
4. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
5. бананы	90	1,35	0,09	18,9	80,1	9	4
Всего:		23,553	14,981	82,288	536,854	64,448	
Всего за 9й день	2120	78,086	71,978	296,625	2106,914	137,028	
День 10							

Приём пищи / наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энерге-	Витамин С	№ Рецептуры
	Выход	Б	Ж	У			
1. запеканка творожная	150	22,342	12,282	20,645	282,53	0,984	33
2. молоко сгущеное	24.5	1,746	2,061	13,58	77,6	0,242	68
3. чай с сахаром	180	0,12	0	12	46,134	0,06	135
Всего:		24,208	14,343	46,225	406,264	1,286	
1. йогурт	100	9,7	2,91	6,79	135,8	1,164	35
2. Сок яблочный	160	0	0	19,04	76,5	3,4	111
Всего:		9,7	2,91	25,83	212,3	4,564	
1. щи "Уральские"	200	9,51	10,605	8,197	163,864	22,995	136
2. кура тушенная сметанном соусе	70/30	31,494	15,41	3,907	283,095	0,71	63
3. овощи тушенные	150	2,802	3,455	14,455	102,4	13,95	72
4. салат "Весенний"	55	0,931	2,997	3,136	43,14	3,43	105
5. компот из свежемороженных фруктов	180	0	0	14,97	56,85	0	53
6. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
Всего:		49,537	33,126	74,185	783,149	41,085	
1. котлета рыбная	70	28,069	14,162	30,952	294,024	0,84	60
2. Картофельное пюре	150	5,29	10,85	28,29	240,2	31,04	40
3. помидор свежий	45	0,862	0	2,979	15,68	0	
4. хлеб	60	4,8	0,66	29,52	133,8	0	133
5. виноград	100	0,765	0,255	19,125	82,875	0	20
Всего:		39,786	25,927	110,867	766,579	31,88	
Всего за 10й день	2100	123,231	76,306	257,106	2168,292	78,815	
Всего за 10 дней:	21349	930,942	788,496	2855,471	21971,34	1494,879	