

Примерное 10-дневное меню.

Приложение №12 к СанПиН 2.4.1.3049-1

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин А | Витамин С |
|------------------------|---|-------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-----------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| День 1 | Каша молочная гречневая | 150 | 10,1 | 7,65 | 25 | 213 | | |
| Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 2,7 | 36 |
| | Хлеб | 20 | 2,3 | 2,9 | | 36,2 | 0,09 | 36 |
| | Сыр | 4 | 3,5 | 4,4 | | 54,3 | 0,1 | 43 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | | 12,6 | 50,4 | | 7 |
| | Сок | 100 | 0,5 | | 10,25 | 42,4 | 1,8 | 35 |
| Обед | Зеленый горошек с луком | 40 | 1,6 | 3,9 | 3,7 | 45,5 | 4,63 | 44 |
| | Свекольник со сметаной на курином бульоне | 150 | 2,9 | 3 | 8,7 | 83,1 | | 21 |
| | Плов с курицей | 150 | 15,57 | 9,25 | 37,21 | 298,08 | 0,64 | 6 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,5 | | 26,1 | 80,1 | 0,36 | 80 |
| | Хлеб | 40 | 4,3 | 1,8 | 14,4 | 109,6 | 0,09 | 81 |
| Полдник | Булочка | 60 | 4,7 | 4,6 | 35,9 | 173,4 | | 53 |
| | Какао с молоком | 150 | 5,2 | 4,2 | 21 | 155 | 1,44 | 74 |
| Итого за 1 день | Яблоко | 95 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 20,6 | 8 | 50 |
| | | | 51,7 | 48,83 | 203 | 1400 | 21,5 | |
| 2 День | Суп молочный вермишелевый | 150 | 6,7 | 1,6 | 20,2 | 141,7 | 0,54 | 47 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 2,7 | 36 |
| | Сыр | 4 | 1,5 | 4,4 | | 54,3 | 0,1 | 36 |
| | Хлеб | 20 | 2,5 | 0,5 | 9,6 | 48,40 | | 43 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | | 12,6 | 50,4 | | 7 |
| | Сок | 100 | 0,5 | | 10,25 | 42,4 | 1,8 | 35 |
| Обед | Нарезка из свежих огурцов | 40 | 0,4 | 0,8 | 1,1 | 12,7 | 4,36 | 50 |
| | Суп с мясными фрикадельками | 150 | 8,3 | 6,5 | 10,4 | 102,2 | 6,4 | 48 |
| | Котлета рыбная в соусе | 60 | 5,4 | 6,62 | 16,8 | 138,85 | 1,05 | 17 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 1,4 | | 26,2 | 99,9 | | 42 |
| | Пюре | 120 | 2,4 | 8,8 | 37,4 | 214,08 | 17,25 | 75 |



| | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----|
| | картофельное | | | | | | | |
| | Хлеб | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 0,09 | 81 |
| Полдник | Печенье | 50 | 2,8 | 10,3 | 35,9 | 252,8 | | 71 |
| | Кофейный молочный напиток | 150 | 2,1 | 1,9 | 5 | 94,6 | 1,26 | 19 |
| Итого за 2 день | | | 42,03 | 47,35 | 202,89 | 1400,67 | 42,1 | |
| 3 день Завтрак | Каша геркулесовая молочная | 150 | 6,9 | 12,00 | 43,7 | 249 | 1,44 | 4 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 2,7 | 36 |
| 2 Завтрак | Сыр | 4 | 3,5 | 4,4 | | 54,3 | 0,1 | 36 |
| | Хлеб | 20 | 2,5 | 0,5 | 9,6 | 48,40 | | 43 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | | 12,6 | 50,4 | | 7 |
| | Сок | 100 | 0,5 | | 10,25 | 42,4 | 1,8 | 35 |
| Обед | Салат из тертой моркови с яблоком | 40 | 0,3 | 0,9 | 3,3 | 23,1 | 2,07 | 58 |
| | Борщ со сметаной на м/к бульоне | 150 | 5,14 | 4,43 | 6,8 | 144,43 | 8,01 | 9 |
| | Гороховое пюре | 120 | 8,2 | 2,1 | 28,4 | 165,8 | | 55 |
| | Котлета мясная с соусом | 60/20 | 4,8 | 7,8 | 14,8 | 160,23 | | 62 |
| | Напиток из лимона | 150 | 0,2 | | 10,3 | 44,3 | 1,35 | 76 |
| | Хлеб | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 0,09 | 81 |
| Полдник | Манные биточки с повидлом | 100/20 | 3,6 | 3,6 | 21,5 | 121,4 | | 26 |
| Итого за 3 день | Снежок | 150 | 2,9 | 5,8 | 22,00 | 163,00 | 1,62 | 63 |
| | | | 42,00 | 47,46 | 203,31 | 1400,24 | 19,18 | |
| 4 День Завтрак | Каша молочная рисовая с маслом | 150 | 5,3 | 8,5 | 41 | 231,9 | 1,62 | 56 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 2,7 | 36 |
| | Сыр | 4 | 3,5 | 4,4 | | 54,3 | 0,1 | 36 |
| | Хлеб | 20 | 2,5 | 0,5 | 9,6 | 48,4 | | 43 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | | 12,6 | 50,4 | | 7 |
| | Сок | 100 | 0,5 | | 10,25 | 42,4 | 1,8 | 35 |
| Обед | Салат из морской капусты с луком | 50 | 0,5 | 5,5 | 1,7 | 60,3 | 0,99 | 46 |
| | Суп крестьянский на мясном бульоне | 150 | 6 | 4,9 | 17,8 | 141 | 12,6 | 20 |

| | | | | | | | | |
|------------------------|----------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----|
| | Макароны отварные с маслом | 120 | 4,6 | 8,9 | 33,35 | 228,6 | | 2 |
| | Ленивые голубцы | 60 | 2,1 | 2,00 | 11,3 | 47,8 | 2,43 | 25 |
| | Кисель | 150 | | | 17,1 | 72 | | 30 |
| | Хлеб | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 0,09 | 81 |
| Полдник | Сырник творожный с повидлом | 100/20 | 11,8 | 7,6 | 26,3 | 258,6 | 0,27 | 1 |
| Итого за 4 день | Кофейный молочный напиток | 150 | 1,3 | 2,9 | 5 | 60,6 | 1,26 | 19 |
| | | | 42,6 | 47,00 | 203,00 | 1401,00 | 97,66 | |
| 5 День Завтрак | Запеканка творожная с повидлом | 100/20 | 13,6 | 9,5 | 27,9 | 165,3 | 0,5 | 14 |
| 2 Завтрак | Какао с молоком | 150 | 4,2 | 5,2 | 15,71 | 106 | 1,44 | 50 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 2,7 | 36 |
| | Хлеб | 20 | 2,5 | 0,5 | 9,6 | 48,40 | | 36 |
| | Сок | 100 | 0,5 | | 10,25 | 42,4 | 1,8 | 35 |
| Обед | Нарезка из свежих помидоров | 40 | 0,4 | 0,1 | 2,1 | 24,7 | 10 | 50 |
| | Суп докторский | 150 | 2,5 | 4,2 | 52,5 | 313,6 | | 78 |
| | Каша гречневая | 120 | 4,4 | 5,8 | 18,6 | 161,5 | | 77 |
| | Бефстроганов из печени | 60 | 4,3 | 5,2 | 3 | 102,3 | 4,92 | 65 |
| | Напиток из изюма | 150 | 0,2 | | 13,8 | 102,1 | 0,07 | 80 |
| | Хлеб | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 0,09 | 81 |
| Полдник | Вафли | 50 | 5,2 | 10,7 | 25,9 | 175 | | 72 |
| Итого за 5 день | Чай сладкий с лимоном | 150 | 0,4 | | 3,2 | 16 | 3,11 | 84 |
| | | | 42,53 | 47,13 | 203,00 | 1400,00 | 24,63 | |
| 6 день Завтрак | Каша гречневая молочная с маслом | 150 | 9,1 | 9,5 | 27,9 | 184,1 | | 8 |
| 2 Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 2,7 | 36 |
| | Хлеб | 20 | 2,5 | 0,5 | 9,6 | 48,40 | | 36 |
| | Сыр | 4 | 3,5 | 4,4 | | 54,3 | 0,1 | 4 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | | 12,6 | 50,4 | | 43 |
| | Сок | 100 | 0,5 | | 10,25 | 42,4 | 1,8 | 35 |
| Обед | Нарезка из свежих огурцов | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,0 | 15,6 | 9 | 50 |
| | Борщ со сметаной на м/к бульоне | 150 | 1,05 | 1,4 | 4,3 | 85,00 | 8,01 | 9 |
| | Рис отварной | 120 | 2,5 | 9,8 | 39 | 259,8 | | 54 |
| | Котлета рыбная в | 60/20 | 1,4 | 2,5 | 24,8 | 80,8 | 1,05 | 17 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-----|
| | соусе | | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,5 | | 20,1 | 100,1 | 0,36 | 80 |
| | Хлеб | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 0,09 | 81 |
| Полдник | Печенье | 50 | 8,8 | 9,3 | 27,5 | 242,5 | 3,8 | 71 |
| Итого за 6 день | Кофейный молочный напиток | 150 | 1,3 | 3,9 | 8,51 | 79,6 | 1,26 | 19 |
| | | | 48,45 | 47,27 | 203,00 | 1400,00 | 28,08 | |
| 7 День | Каша манная молочная | 150 | 3,7 | 5,4 | 26,6 | 151 | 0,72 | 32 |
| 2 Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 2,7 | 36 |
| | Хлеб | 20 | 2,5 | 0,5 | 9,6 | 48,40 | | 36 |
| | Сыр | 4 | 3,5 | 4,4 | | 54,3 | 0,1 | 43 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | | 12,6 | 50,4 | | 7 |
| | Сок | 100 | 0,5 | | 10,25 | 42,4 | 1,8 | 35 |
| Обед | Салат из свеклы с чесноком | 40 | 0,8 | 2,4 | 2,8 | 54,8 | 0,94 | 83 |
| | Суп с рыбными консервами | 150 | 5,7 | 15,8 | 28,6 | 267,8 | 21,1 | 46 |
| | Солянка сборная с мясом | 150 | 7,6 | 6 | 22,5 | 165 | 35,47 | 40 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 1,4 | | 26,2 | 99,9 | | 75 |
| | Хлеб | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 0,09 | 81 |
| Полдник | Пряник | 50 | 2,8 | 2,5 | 40,2 | 201 | | 70 |
| | Йогурт | 150 | 9 | 4,5 | 6,3 | 107,2 | 1,08 | 67 |
| Итого за 7 день | | | 42,03 | 47,43 | 203,09 | 1408,08 | 64,0 | |
| | | | | | | | | |
| 8 день | Суп молочный вермишелевый | 150 | 8,7 | 1,6 | 20,2 | 121,7 | 0,54 | 47 |
| 2 Завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 2,7 | 36 |
| | Хлеб | 20 | 2,5 | 0,5 | 9,6 | 48,40 | | 36 |
| | Сыр | 4 | 3,5 | 4,4 | | 54,3 | 0,1 | 43 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | | 12,6 | 50,4 | | 7 |
| | Сок | 100 | 0,5 | | 10,25 | 42,4 | 1,8 | 35 |
| Обед | Салат из свежей капусты | 40 | 0,7 | 1,4 | 3 | 37,2 | 18,2 | 58 |
| | Рассольник ленинградский на м/к бульоне со сметаной | 150 | 7,9 | 11,6 | 22,5 | 199,3 | 12,99 | 15 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,4 | 4,8 | 28,2 | 166,4 | 19,31 | 43 |
| | Тефтели мясные в соусе | 60/20 | 6,3 | 4,6 | 15,2 | 108,9 | 1,07 | 49 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 0,5 | | 26,1 | 100,1 | 0,36 | 80 |
| | Хлеб | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 0,09 | 81 |
| | Полдник | Печенье | 50 | 2,8 | 9,3 | 33,5 | 244,5 | 3,8 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|---|--------|-------|-------|--------|---------|-------|----|
| Итого за 8 День | Кофейный молочный напиток | 150 | 1,3 | 2,9 | 5 | 79,6 | 1,26 | 19 |
| | | | 48,63 | 46,03 | 203,59 | 1400,2 | 62,13 | |
| 9 День | Ленивые вареники с соусом сметанным | 120/20 | 14,3 | 5,2 | 25,4 | 232 | 0,27 | 34 |
| 2 завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 2,7 | 36 |
| | Хлеб | 20 | 2,5 | 0,5 | 9,6 | 48,40 | | 36 |
| | Какао с молоком | 150 | 5,2 | 5,2 | 31 | 205,00 | 1,44 | 74 |
| | Сок | 100 | 0,5 | | 10,25 | 42,4 | 1,8 | 35 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Салат из свеклы и соленых огурцов | 50 | 0,56 | 2,24 | 3,04 | 48 | 4,2 | 51 |
| | Суп гороховый с гречками на м/к бульоне | 150 | 3,3 | 4,5 | 25,5 | 108,4 | | 33 |
| | Макаронны отварные с маслом | 150 | 4,6 | 6,9 | 34,2 | 190,6 | | 2 |
| | Сарделька отварная с соусом | 50/20 | 3,6 | 3,3 | 0,5 | 86 | | 42 |
| | Кисель | 150 | | | 17,1 | 72 | 76,5 | 30 |
| | Хлеб | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 0,09 | 81 |
| | | | | | | | | 72 |
| Полдник | Вафли | 50 | 3,2 | 13,7 | 25,9 | 205 | | 72 |
| Итого за 9 День | Чай с сахаром с лимоном | 150 | 0,4 | | 3,2 | 16 | 3,11 | 84 |
| | | | 42,49 | 47,47 | 203,13 | 1400,81 | 90,11 | |
| 10 День | Каша молочная дружба | 150 | 4 | 8,7 | 21,6 | 216,2 | 1,18 | 18 |
| 2 завтрак | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,04 | 37,4 | 2,7 | 36 |
| | Хлеб | 20 | 2,5 | 0,5 | 9,6 | 48,40 | | 36 |
| | Чай с сахаром | 150 | 0,2 | | 12,6 | 50,4 | | 7 |
| | Сок | 100 | 0,5 | | 10,25 | 42,4 | 1,8 | 35 |
| | | | | | | | | |
| Обед | Сельдь соленая с луком с маслом | 40 | 3,6 | 6 | 0,4 | 79,4 | 0,76 | 91 |
| | Суп вермишелевый на курином бульоне | 150 | 2,5 | 3,8 | 16,7 | 100,2 | 2,05 | 29 |
| | Жаркое по домашнему с курицей | 150 | 13,6 | 11,8 | 17 | 213 | 3,76 | 23 |
| | Компот из свежих яблок | 150 | 1,4 | | 26,2 | 99,9 | | 75 |
| | Хлеб | 40 | 4,3 | 1,8 | 17,4 | 109,6 | 0,09 | 81 |
| | | | | | | | | 90 |
| Полдник | Булочка с маком | 60 | 5,3 | 5,4 | 37,2 | 188 | | 90 |
| Итого за 10 День | Какао с молоком | 150 | 4,2 | 5,2 | 35 | 216 | 1,44 | 74 |
| | | | 42,13 | 47,33 | 203,99 | 1400,9 | 13,78 | 8 |