

Управление образования администрации
муниципального образования городского округа «Усинск»
Усинск» кар кытшын муниципальной юкёнлн администрацияса
и́збс велбдмён веськóдланн

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа № 7 имени В.И. Ефремовой» г. Усинска
Усинск кар «В.И Ефремова нима 7№-а начальной общеобразовательной школы»
муниципальной автономной общеобразовательной велбданин»

Утверждаю
Директор МАОУ «НОШ №7
имени В.И.Ефремовой» г. Усинска
Л.Г. Гнатюк
«17» 10 2022г.

Цикличное (десятидневное) меню
для учащихся 1-4 классов
Возрастная категория питающихся: 7-11 лет
Сезонность использования меню: осень-зима

День первый.

Завтрак:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
184	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	310,13	0,7	0,91	0	0	143,1	0	33,97	0,49	
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0	
249	пицца Детская	100	13,9	10,6	26,4	360	0,07	0,84	0	0	129,5	0	20,83	1,5	
гп	сок	200	1	0	20	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
гп	фрукты	200	1	1	20	94	0	0	0	2	10	0	0	2	5
	ИТОГО:		21,72	18,52	108,91	899,13	0,77	1,75	2	0	282,9	10	56,8	6,99	

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
12	С-т из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,8	51	0,01	3	0,02	0	55	110	5	0,6	
37	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,11	3,46			24,4		29,6	1,7	
165	Каша гречневая с маслом	180	10,1	6,3	41,7	168	0,04	0	0	0	8	123	12	0,6	
99	биточки	100	17,2	13,87	13,87	250	0,03	0,7	0	4	189	180	12	1,1	
279	компот из плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0,3	3	6,03	0	3,13	0,8	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
261	булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	248	0,08	0	0	0	15,38	0	10	0,84	
гп	молоко	200	6	6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6	
гп	фрукты	300	2,7	0,6	24,3	129	0,6	2	0	0	0	0	0,1	2	
	ИТОГО:		51,32	47,18	209,94	1237,89	1	19,26	0,39	17	462,8	512,1	115,33	8,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		73,04	65,7	318,85	2137,02	1,77	21,01	2,39	17	745,7	522,1	172,13	15,2	

Завтрак: День второй

Завтрак: День второй			Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
№ реп.	Наименование блюда	Б		Ж	У	В1		С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
7	С-т из капусты и яблок	80	1,35	3,85	4,95	59,25	0,02	17,1			45,7		16,5	0,73			
202	Макароны отв	180	6,6	5	40	235	0,05		0	0	9,05		7,11	0,72			
99	Котлета	100	17,2	13,87	13,87	250	0,03	0,7	0	4	189	180	12	1,1			
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0			
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0			
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0			
гп	молоко	200	6	6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6			
гп	фрукты	200	1	1	20	94	0	0	2	0	10	0	2	5			
	ИТОГО:		37,93	31,04	130,78	898,35	0,22	26,3	2,07	14	419	289,1	81,11	8,15			

Обед:

Обед:															
№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
14	Салат из св помидор и огурцов	80	0,45	4,42	1,72	48,75	0,04	20	0,1	0	56	116	9	0,4	
55	Щи	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,1	22	0,1	0	44	117	32	1,3	
129	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	368	0,11	1,54			15,9		35,7	1,4	
107	тефтеля	100	13,8	17,6	10,6	256	0,1	1,19	0	0	130	0	10	1	
268	чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
261	булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	248	0,08	0	0	0	15,38	0	10	0,84	
гп	молоко	200	6	6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6	
гп	фрукты	200	1,5	0,5	21	96	0,02	0	0	0	14	0	1	0,75	
	ИТОГО		25,82	35,57	88,92	980,68	0,35	44,73	0,2	0	296,2	310,3	130,1	4,1	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,75	66,61	219,7	1879,03	0,57	71,03	2,27	14	715,2	599,3	211,21	12,3	

Завтрак: День третий

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg		
213	Запеканка творожная	180	27,5	19,8	35,1	431	0,08	0,67	0,18	0		182	250	14,2		
275	какао молоком	200	3,1	3,2	19,4	115	0	0	0	0		10	20	7,25		
гп	молоко	200	6	6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6		
гп	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	0	5		68	46	26		
	ИТОГО:		32,4	23,4	70,7	632	0,16	120,67	0,18		5	260	316	47,5		

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
гп	огурец сол порц	80	0,48	0,08	1,02	188	0,01	3	18	0		13,8	110	5	0,6	
55	свекольник	250	2	5,12	14,83	213,75	0,04	5,7	0,08	0		31,33	117	26,3	1,8	
168	Пшено отварное	180	7,9	5,9	44,5	368	0,04	0	0	0		8	23	12	0,06	
92	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	0,06	1,11	0,2	1	14,36	110	27,06	3,07		
279	компот из плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0,3	3	6,03	0	3,13	0,8		
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0		20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0		30	60	21,7	0	
239	пирожки с яблоками	75	4,1	3,4	31,1	171	0	2,25	0	0,66	13,43	47,42	7,94	1,11		
гп	молоко	200	6	6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6		
гп	фрукты	250	3	1	42	192	0,12	0	0	10	32	88	12	1,2		
	ИТОГО:		57,96	52,42	197,41	1829,85	0,4	22,16	18,65	24,7	284	594,5	136,93	9,24		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		90,36	75,82	268,11	2461,85	0,56	142,83	18,83	29,7	544	910,5	273,86	18,5		

Завтрак: День четвертый

№ Рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
21	салат витаминный	80	1,2	3,6	8,8	72	0,02	10,96	0	0	30,48	110	15,6	0,76	
98	жаркое по-домашнему	250	11,28	12,06	12,18	493	0,11	1,1	0	0	12	9	0	0,54	
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
гп	фрукты	200	3	3	42	192	0	0	0	0	1	15	24	24	
	ИТОГО:		21,26	19,58	105,54	957,1	0,13	12,06	0	0	93,74	211,3	83	25,3	
Обед:															
№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
13	С-т из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	0,04	20	0,5	0	6	12	9	0,4	
56	Рассольник ленинградский	250	2,12	5,25	15,37	120	0,1	8,3	0,04	0	134	271	31	2	
96	Плов	250	18,8	25,3	53,75	625	0,12	13	0,2	0	250	156	34	1,7	
279	компот из плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0,3	3	6,03	0	3,13	0,8	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
261	булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	248	0,08	0	0	0	15,38	0	10	0,84	
гп	молоко	200	6	6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6	
гп	фрукты	200	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
	ИТОГО:		24,76	34,57	107,88	952,2	0,27	42,9	1	3	416	446,3	98,83	4,9	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,02	54,15	213,42	1909,3	0,4	54,96	1	3	509,8	657,5	181,83	30,2	

Завтрак: День пятый

№	реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	12	салат из помидор	80	0,7	3,6	3,8	51	0,04	13,52	0,02	0		12,6	110	11,8	0,57	
	202	макаронь отв	180	6,6	5	40	235	0,054	0	0	0		0,1	0	84,5	4,85	
	125	котлета из птицы	100	10	14,16	10,16	209,6	0,07	0,26	0	1		14,58	180	15	1,19	
	268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0		0,26	10	0	0	
гп		Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0		20	7,25	21,7	0	
гп		Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0		30	60	21,7	0	
гп		молоко	200	6	6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10		115	31,8	0,1	0,6	
гп		фрукты	200	8	4	98	192	0,12	0	0	10		32	88	12	1,2	
		ИТОГО:		37,08	34,08	203,92	947,7	0,404	22,28	0,09	21		224,5	487,1	166,8	8,41	
Обед:																	
№	реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
	20	икра свекольная	80	1,8	5,4	8,3	88	0,02	3,34	0,02	0		25,88	110	21,1	1,16	
	62	Суп с клецками	250	2	3	14,5	193,75	0,2	10	0,7	0		128	171	29	0,7	
		запеканка															
	112	картофельная с мясом	180	16,2	18,57	22,55	423,65	0,14	10,8	0	2		22,35	16	43,4	2,98	
	268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0		0,26	10	0	0	
гп		Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0		20	7,25	21,7	0	
гп		Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0		30	60	21,7	0	
гп		молоко	200	6	6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10		115	31,8	0,1	0,6	
261		булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	248	0,08	0	0	0		15,38	0	10	0,84	
г.п		фрукты	200	0,8	0,8	18,36	192	0,25	12,8	4,3	0,03		5	57	16	0,3	
		ИТОГО:		39,58	46,89	169,07	1405,5	0,81	45,44	5,09	0		361,9	463,1	163	6,58	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		79,16	93,78	338,14	2811	1,62	90,88	10,18	2,06		723,7	3035	326	13,2	

Завтрак: День шестой

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
184	Каша пшеничная молочная	200	5,12	6,62	32,61	310,13	0,7	0,91	0	0	143,1	0	33,97	0,49
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0
249	пицца Детская	100	13,9	10,6	26,4	360	0,07	0,84	0	0	129,5	0	20,83	1,5
гп	сок	200	0	0	10	100	0	0	0	0	0	0	0	0
гп	фрукты	200	0,8	0,8	18,36	192	0,25	12,8	4,3	0,03	5	57	16	0,3
	ИТОГО:		20,52	18,32	86	997,13	1,02	14,55	4,3	0,03	277,9	67	70,8	2,29

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
28	салат из свеклы с огурцом	80	1,7	0,11	9,5	45	0,02	4,87	0	0	40	17	23,5	1,48
54	борщ	250	2,37	8,25	13,62	137,5	0,05	8,18	0,1	0	50,6	0	25,1	1,13
98	жаркое по- домашнему	250	11,28	12,06	12,18	493	0,03	0,7	0	4	189	180	12	1,1
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0
261	булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	248	0,08	0	0	0	15,38	0	10	0,84
гп	молоко	200	6	6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6
	фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	16	0,4	34	46	26	4
	ИТОГО:		35,93	39,94	156,86	1269,6	0,38	142,25	16,17	14,4	494,2	352,1	140,1	9,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,45	58,26	242,86	2266,73	1,4	156,8	20,47	14,4	772,1	419,1	210,9	11,4

Завтрак: День седьмой

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
107	тефтели	100	13,8		17,6	10,6	0,1	1,19	0	0	130	0	10	1	
131	картофельное пюре	180	3,7		6,3	23,4	0,14	6,22	0	0	43,6	55	35,26	1,28	
10	салат из квашеной капусты	80	0,8		4	5,4	0,01	14,2	0	0	25,6	16	7,71	0,32	
279	компот из плодов	200	0,2		0,1	17,2	0,01	1,6	0,3	3	6,03	0	3,13	0,8	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04		0,32	19,16	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04		0,3	13,5	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
гп	молоко	200	6		6,4	9,4	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6	
гп	фрукты	100	0,4		0,4	9,8	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
	ИТОГО:		29,98		35,42	108,46	0,41	41,71	0,37	13	386,2	181,1	108,6	6,2	

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
40	винегрет	80	0,1		1,8	5,8	0,01	4,14	0	0	18		12,9	0,54	
63	суп с бобовыми	250	8		4,37	31,87	0,06	1,8	0,1	0	120	147	15	0,7	
125	котлета из птицы	100	10		14,16	10,16	0,08	0,6	0,03	0	123	183	21	1,7	
134	капуста тушеная	150	3,25		4,91	14,16	0,09	4	0	0	128	155	20	0,7	
268	Чай с сахаром	200	0,7		0,3	9,9	0	0	0	0	0,26	10	0	0	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04		0,32	19,16	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04		0,3	13,5	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
261	булочка домашняя	100	7		11,8	53,4	0,08	0	0	0	15,38	0	10	0,84	
гп	молоко	200	6		6,4	9,4	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6	
гп	фрукты	200	1,8		0,4	16,2	0,08	120	16	0,4	34	46	26	4	
	ИТОГО:		41,93		44,76	183,55	0,52	139,04	16,2	10,4	603,6	640,1	148,4	9,08	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,91		80,18	367,1	0,93	180,75	16,57	23,4	989,9	821,1	257	15,3	

Завтрак: День восьмой

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
14	Салат из св помидор и огурцов	80	0,45		4,42	1,72	48,75	0,04	20	0,1	0	56	116	9	0,4	
96	Плов	250	18,8		25,3	53,75	625	0,12	13	0,2	0	250	156	34	1,7	
268	Чай с лимоном	200	0,7		0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04		0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04		0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
гп	молоко	200	6		6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6	
гп	фрукты	200	0		0	5	50	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:		31,03		37,04	112,43	983,85	0,28	41,5	0,37	10	471,3	381,1	86,5	2,7	

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg	Fe	
25	салат из св огурцов	80	0,45		2,7	1,8	33	0,02	5	0,03	0	88	16		8	1
56	Рассольник ленинградский	250	2,12		5,25	15,37	120	0,1	8,3	0,04	0	134	271	31	2	
202	Макароны отв	180	6,6		5	40	235	0,05	0	0	0	9,05			7,11	0,72
99	Котлета	100	17,2		13,87	13,87	250	0,03	0,7	0	4	189	180		12	1,1
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04		0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04		0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
268	Чай с сахаром	200	0,7		0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0	
261	булочка домашняя	100	7		11,8	53,4	248	0,08	0	0	0	15,38	0		10	0,84
гп	молоко	200	6		6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8		0,1	0,6
гп	фрукты	200	1,5		0,5	21	96	0,12	0	0	10	32	88		12	1,2
	ИТОГО:		46,65		46,44	197,4	1242,1	0,52	22,5	0,1	24	632,7	664,1	123,61	7,46	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,68		83,48	309,83	2225,95	0,8	64	0,47	34	1104	1045	210,11	10,2	

Завтрак: День девятый

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
89	бефстроганов	90	22,5	24,5	4,5	328	0,06	0,8	0	0	16,97	0	25,2	3,03	
165	каша гречневая	180	8,41	5,25	34,75	223,3	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4	
гп	горошек отв	80	0,89	1,15	2,1	22,2	0,01	3	0,02	0	59	8	4	0,5	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0	
гп	фрукты	100	0	0	5	50	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:		37,58	31,82	88,91	823,6	0,19	3,8	0,02	1,35	144,2	193,3	146,1	5,93	

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
12	с т из помидор	80	0,7	3,6	3,8	51	0,04	13,52	0,02	0	12,6	110	11,8	0,57	
62	суп с клецками	250	2	3	14,5	93,75	0,2	10	0,7	0	128	171	29	0,7	
99	биточки	100	17,2	13,87	13,87	250	0,03	0,7	0	4	189	180	12	1,1	
131	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	0	0	43,69	55	35,2	1,28	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
279	компот из плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,6	0,3	3	6,03	0	3,13	0,8	
261	булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	248	0,08	0	0	0	15,38	0	10	0,84	
гп	фрукты	180	3	1	42	192	0,12	0	0	0	32	88	12	1,2	
гп	молоко	200	6	6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6	
	ИТОГО:		44,88	46,69	210,23	1295,85	0,74	40,54	1,09	27	591,7	703,1	156,63	7,09	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		82,46	78,51	299,14	2119,45	0,93	44,34	1,11	28,4	735,9	896,3	302,73	13	

Завтрак: День десятый

№ реп	Наименование блода	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
112	запеканка картофельная с мясом	180	16,2	18,57	22,55	423,65	0,14	10,8	0	2	22,35	16	43,4	2,98	
19	салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	80	1,2	5,9	3,7	73	0,05	3,07	0	0	19,02	0	18,92	0,45	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
270	чай с лимоном	200	0,02	0,04	10,2	41	0	15	0	0	7	110	2	0,3	
гп	молоко	200	6	6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6	
гп	фрукты	100	3	1	42	192	0,12	0	0	0	32	88	12	1,2	
	ИТОГО:		31,5	32,53	120,51	954,75	0,43	37,37	0,07	22	245,4	313,1	119,82	5,53	

Обед:

№ реп	Наименование блода	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Салат из св помидор и огурцов	80	0,45	4,42	1,72	48,75	0,04	20	0,1	0	56	116	9	0,4	
54	борщ	250	2,37	8,25	13,62	137,5	0,05	8,18	0,1	0	50,6	0	25,1	1,13	
89	бефстроганов	90	22,5	24,5	4,5	328	0,06	0,8	0	0	16,97	0	25,2	3,03	
166	каша перловая	180	5,5	4,3	38	216	0,11	10,17	0	0	83,48	118	64,7	1,88	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
268	чай	200	0,01	0,03	9,9	35	0	2,2	0	0	14	123	18	0,2	
261	булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	248	0,08	0	0	0	15,38	0	10	0,84	
гп	молоко	200	0	0	10	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
гп	фрукты	200	0	0	10	100	0	0	0	0	0	0	0	0	
	ИТОГО:		42,91	53,92	173,8	1378,35	0,34	41,35	0,2	0	286,43	424,3	195,4	7,48	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		74,41	86,45	294,31	2333,1	0,77	78,72	0,27	22	531,8	737,3	315,22	13,01	