

Управление образования администрации муниципального округа «Усинск» Республики Коми

Коми Республикаса «Усинск» муниципальной кытшлӧн администрациян велӧдӧмӧн веськӧдланін

Муниципальное автономное образовательное 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 велӧданін»



Утверждаю
Директор МАОУ «НОШ №7
имени В.И. Ефремовой» г. Усинска
А.А. Василенко
Приказ от 03.04.2024 г. № 167

Примерное десятидневное меню на лагерь

Возрастная категория питающихся: 7-11 лет

Завтрак: день первый

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F			
184	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	310,13	0,7	0,07	0,91	0	0	143,1	0	33,97	0,49	35	1	0	0			
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0	0		
гп	фрукты	100	1	1	20	94	0	0,2	0	2	0	10	0	2	5	1,2	0	0	0	0		
249	пицца Детская	100	13,9	10,6	26,4	560	0,07	0,11	0,84	0	0	129,5	0	20,83	1,5	0,7	1	1	0	0		
	ИТОГО:		20,72	18,52	88,91	999,13	0,77	0,38	1,75	2	0	282,9	10	56,8	6,99	36,9	2	1	0	0		

Обед:

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F			
28	салат из свеклы с огурцом	60	1,7	0,11	9,5	45	0,02	0,04	4,87	0	0	40	17	23,5	1,48	87	0,2	0	0	0		
37	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,11	0,08	3,46			24,4		29,6	1,7	2	0	0,2	0	0		
165	Каша гречневая с маслом	180	10,1	6,3	41,7	168	0,04	0,06	0	0	0	8	123	12	0,6	1	0,5	0	0	0		
99	биточки	90	17,2	13,87	13,87	250	0,03	0,05	0,7	0	4	189	180	12	1,1	1,5	0	0	0	0		
гп	сок	200	1	0	25,4	110	0	0	2,2	0	0	14	23	12	2	0,2	0	0	0	0		
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0	0		
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0	0		
	ИТОГО:		37,42	24,79	136,74	836,89	0,2	0,4	11,23	0	4	325,4	410,3	132,5	6,88	118,7	2,3	0,2	0	0		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,14	43,31	225,65	1836,02	0,97	0,78	12,98	2	4	608,3	420,3	189,3	13,9	155,6	4,3	1,2	0	0		

Завтрак: День второй

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	ДП	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
гп	Отурец соленый порц	60	0,48	0,08	1,02	188	0,01	0,02	3	18	0	13,8	110	5	0,6	0,1	0	0	0,2
202	Макаронь отв	180	6,6	5	40	235	0,05	0,02	0	0	0	9,05	180	7,11	0,72	63	0,7	0,1	0,01
99	Коплета	90	17,2	13,87	13,87	250	0,03	0,05	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	0,26	10	0	0	0	0	0	0
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0
гп	фрукты	100	1	1	20	94	0	0,2	0	2	0	10	0	2	5	1,2	0	0	0
	ИТОГО:		31,06	20,87	117,45	967,1	0,09	0,46	3,7	20	4	272,1	367,3	69,51	7,42	91,3	2,3	0,1	0,21

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	ДП	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F
46	Икра свекольная	60	1,7	0,11	9,5	45	0,04	0,06	13,52	0,02	0	12,6	110	11,8	0,57	14	2,1	0	0,01
55	Щи	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,1	0,05	22	0,1	0	44	117	32	1,3	1,68	0	1	0
129	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	368	0,11	0,11	1,54			15,9		35,7	1,4	41	0,1	0,1	0,2
107	тефтеля	90	13,8	17,6	10,6	256	0,1	0,06	1,19	0	0	130	0	10	1	0	0	0	0
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0
261	булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	248	0,08	1	0	0	0	15,38	0	10	0,84	0,7	1	1	0
	ИТОГО		34,07	43,06	150,1	1224,93	0,43	1,45	38,25	0,12	0	268,1	304,3	142,9	5,11	84,38	4,8	2,1	0,21
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,13	63,93	267,55	2192,03	0,52	1,91	41,95	20,12	4	540,3	671,5	212,41	12,5	175,68	7,1	2,2	0,42

Завтрак: День третий

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества							
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	ДП	Са	Р	Мg	Fe	К	И	Se	F
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	ДП	Са	Р	Мg	Fe	К	И	Se	F	
213	Запеканка творожная	180	27,5	19,8	35,1	431	0,08	0,43	0,67	0,18	0	182	1	2	0,14	250	3,2	0,2	0,4	
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0,26	10	0	0	0	0	0	0	0
гп	фрукты	200	3	1	42	192	0,12	0,2	0	0	32	10	88	12	1,2	1,2	0	0	0	0
	ИТОГО:		32,4	23,4	70,7	632	0,16	0,63	120,67	0,18	5	192,3	260	316	47,5	251,2	3,2	0,2	0,4	

Обед:

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества							
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	ДП	Са	Р	Мg	Fe	К	И	Se	F
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	ДП	Са	Р	Мg	Fe	К	И	Se	F	
40	винегрет	60	0,1	1,8	5,8	88	0,01	0,04	4,14	0	0	18		12,9	0,54	165	2,8	0	0,05	
55	свекольник	250	2	5,12	14,83	213,75	0,04	0,08	5,7	0,08	0	31,33	117	26,3	1,8	1,58	1	0	0,1	
168	Пшено отварное	180	7,9	5,9	44,5	368	0,04	0,07	0	0	0	8	23	12	0,06	1,2	0	1	0	
92	Гуляш	90	29,2	29,8	4,7	404	0,06	0,12	1,11	0,2	1	14,36	110	27,06	3,07	1,8	1,3	0	1	
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0	
	ИТОГО:		44,98	43,54	112,39	1273,85	0,15	0,48	10,95	0,28	1	122	327,3	121,66	5,47	196,58	6,7	1	1,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,38	66,94	183,09	1905,85	0,31	1,11	131,62	0,46	6	382	643,3	243,32	10,9	447,78	9,9	1,2	1,55	

Завтрак: День четвертый

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
21	салат из огурцов соленных и горошка	60	0,6	3,1	1,8	38,5	0,02	0,01	3,49	0	0	14,67	19,12	8,8	0,41	88,14	0,27	0	0	
120	пшеница(курпача) отварная	100	24,7	19,1	11,5	318	0,07	0,01	3,97	0	0	42,28	0	26,8	2,15	125	1,5	0,1	0,03	
165	Каша гречневая с маслом	180	10,1	6,3	41,7	168	0,04	0,06	0	0	8	123	12	0,6	1	0,5	0	0	0	
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0	0	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0	0	
	ИТОГО:		41,18	29,42	97,56	724,6	0,13	0,25	7,46	0	0	115,2	219,4	91	3,16	241,14	3,87	0,1	0,03	
Обед:																				
№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
28	салат из свеклы с огурцом	60	1,7	0,11	9,5	45	0,02	0,04	4,87	0	0	40	17	23,5	1,48	14	2,1	0	0,01	
56	Рассольник ленинградский	250	2,12	5,25	15,37	120	0,1	0,08	8,3	0,04	0	134	271	31	2	250	0	0,1	0,1	
96	Плов	250	18,8	25,3	53,75	625	0,12	0,7	13	0,2	0	250	156	34	1,7	45	0	0,5	0	
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0	0	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0	0	
261	булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	248	0,08	1	0	0	15,38	0	10	0,84	0,7	1	1	1	0	
гп	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,2	10	0	16	11	9	2,2	1,2	0	0	0	0	
	ИТОГО:		26,36	31,28	107,68	1285,1	0,35	2,19	26,17	0,2	0	444,3	461,3	110,2	5,18	337,9	4,7	1,6	0,11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,54	60,7	205,24	2009,7	0,48	2,44	33,63	0,2	0	559,5	680,6	201,2	8,34	579,04	8,57	1,7	0,14	

Завтрак: День пятый

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	И	Se	F	
19	салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	1,2	5,9	3,7	73	0,05	0,06	3,07	0	0	19,02	0	18,92	0,45	15	0	0	0,01	
202	макароны отв	180	6,6	5	40	235	0,054	0,02	0	0	0	0,1	0	84,5	4,85	63	0,7	0,1	0,05	
125	котлета из птицы	90	10	14,16	10,16	209,6	0,07	0,05	0,26	0	1	14,58	180	15	1,19	112	3,61	0,1	0,05	
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0	
	ИТОГО:		23,58	25,98	96,42	717,7	0,174	0,3	3,33	0	1	83,96	257,3	161,82	6,49	217	5,91	4,2	0,06	
Обед:																				
№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	И	Se	F	
гп	Огурец соленый порц	60	0,48	0,08	1,02	188	0,01	0,02	3	18	0	13,8	110	5	0,6	0,1	0	0	0,2	
59	Суп с макаронными изделиями	250	2	3	14,5	193,75	0,2	0,2	10	0,7	0	128	171	29	0,7	320	4	0,01	0,04	
167	Каша пшеничная	180	8,4	4,7	49,3	263	0,04	0,02	0	0	0	8	23	12	0,06	0,01	0	0	0	
99	Шницель	90	17,2	13,87	13,87	250	0,03	0,05	0,7	0	4	189	180	12	1,1	1,5	0	0	0	
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0	
261	булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	248	0,08	1	0	0	0	15,38	0	10	0,84	0,7	1	1	0	
	ИТОГО:		40,86	34,37	174,65	1342,85	0,36	1,46	13,7	18,7	4	404,4	561,3	111,4	3,3	349,31	6,6	1,01	0,24	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		81,72	68,74	349,3	2685,7	0,534	1,76	27,4	37,4	8	488,4	3749	222,8	6,6	566,31	12,51	5,21	0,3	

Завтрак: день шестой

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества								
		Выход	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
185	Каша пшеничная молочная	200	5,12	6,62	32,61	410,13	0,7	0,07	0,91	0	0	143,1	0	33,97	0,49	35	1	0	0	
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0	0
249	пицца Детская	100	13,9	10,6	26,4	560	0,07	0,11	0,84	0	0	129,5	0	20,83	1,5	0,7	1	1	0	0
гп	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,2	10	0	0	16	11	9	2,2	1,2	0	0	0	0
	ИТОГО:		20,12	17,92	78,71	1052,13	0,8	0,38	11,75	0	0	288,9	21	63,8	4,19	36,9	2	1	0	0

Обед:

№ реп.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества								
		Выход	Б	Ж		У	В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
33	салат Пестрый	60	0,6	3,5	8,6	70	0,02	0,04	2,98	0	0	20,4	17	11,8	1	87	0,2	0	0	0
54	борщ	250	2,37	8,25	13,62	137,5	0,05	0,08	8,18	0	0	50,6	0	29,6	1,7	2	0	0,2	0	0
98	жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	539	0,11	0,23	0	0,1	0	48,9	258	54,08	3,31	113	14,35	0,02	0,17	0
гп	сок	200	1	0	25,4	110	0	0	2,2	0	0	14	23	12	2	0,2	0	0	0	0
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0	0
	ИТОГО:		27,85	32,47	100,58	1021,6	0,18	0,52	13,36	0,1	0	183,9	365,3	150,88	8,01	229,2	16,15	0,22	0,17	0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,97	50,39	179,29	2073,73	0,98	0,9	25,11	0,1	0	472,8	386,3	214,68	12,2	266,1	18,15	1,22	0,17	0

Завтрак: день седьмой

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества											
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
10	салат из кв. капусты	60		1	3,1	4,9	52,6	0,01	0,01	15,18	0	0	25,25	18,61	8,62	0,35	156,39	1,64	0	0,01
131	картофельное пюре	180	3,2		13,3	21,5	218,9	0,12	0,11	10,3	0,08	0,23	45,88	87	30,3	1,24	765	8,55	0	0,03
83	котлета рыбная	100	8,8		3,6	5,5	89,6	0,06	0,07	0,44	0,02	0,05	41,9	128	28,42	0,83	246,4	75,7	0,01	0,31
268	Чай с сахаром	200	0,7		0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04		0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	30	2,04		0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0
	ИТОГО:		18,78		20,92	74,46	561,2	0,19	0,36	25,92	0,1	0,28	163,3	310,9	110,74	2,42	1194,79	87,49	0,01	0,35

Обед:

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества											
			Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F	
40	винегрет	60	0,1		1,8	5,8	88	0,01	0,04	4,14	0	0	18	2	12,9	0,54	165	2,8	0	0,05
37	Суп гороховый	250	2,34		3,89	13,61	98,79	0,11	0,08	3,46			24,4	1	29,6	1,7	2	0	0,2	0
120	птица(курица) отварная	100	24,7		19,1	11,5	318	0,07	0,01	3,97	0	0	42,28	0	26,8	2,15	125	1,5	0,1	0,03
165	Каша гречневая с маслом	180	10,1		6,3	41,7	168	0,04	0,06	0	0	0	8	123	12	0,6	1	0,5	0	0
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04		0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	30	2,04		0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0
268	Чай с сахаром	200	0,7		0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0
гп	фрукты	100	0,4		0,4	9,8	47	0,03	0,2	10	0	0	16	11	9	2,2	1,2	0	0	0
	ИТОГО:		43,42		32,41	124,97	919,89	0,26	0,56	21,57	0	0	158,9	214,3	133,7	7,19	321,2	6,4	0,3	0,08
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,2		53,33	199,43	1481,09	0,45	0,92	47,49	0,1	0,28	322,2	525,1	244,44	9,61	1515,99	93,89	0,31	0,43

Завтрак: день восьмой

№ реп	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	И	Se	F			
46	Икра свекольная	60	1,7	0,11	9,5	45	0,04	0,06	13,52	0,02	0	12,6	110	11,8	0,57	14	2,1	0	0,01		
168	Пшено отварное	180	7,9	5,9	44,5	368	0,04	0,07	0	0	0	8	23	12	0,06	1,2	0	1	0		
92	Гуляш	90	29,2	29,8	4,7	404	0,06	0,12	1,11	0,2	1	14,36	110	27,06	3,07	1,8	1,3	0	1		
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0		
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0		
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0		
	ИТОГО:		44,58	36,73	101,26	1017,1	0,14	0,42	14,63	0,22	1	85,22	320,3	94,26	3,7	44	5	1	1,01		

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества					
		Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	И	Se	F			
20	салат Здоровье	60	1,6	3,6	5,7	62	0,04	0,04	3	0	0	18,58	10	18,68	0,58	1,5	1	0	0,01		
56	Рассольник ленинградский	250	2,12	5,25	15,37	120	0,1	0,08	8,3	0,04	0	134	271	31	2	250	0	0,1	0,1		
99	котлета	90	17,2	13,87	13,87	250	0,03	0,05	0,7	0	4	189	180	12	1,1	1,5	0	0	0		
202	макароны отв	180	6,6	5	40	235	0,054	0,02	0	0	0	0,1	0	84,5	4,85	63	0,7	0,1	0,01		
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0		
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0		
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0		
	ИТОГО:		33,3	28,64	117,5	867,1	0,224	0,36	12	0	4	391,9	538,3	189,58	8,53	343	3,3	0,2	0,12		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		77,88	65,37	218,76	1884,2	0,364	0,78	26,63	0,22	5	477,2	858,5	283,84	12,2	387	8,3	1,2	1,13		

Завтрак: День девятый

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	ДП	Са	Р	Mg	Fe	К	И	Se	F
213	Запеканка творожная	180	27,5	19,8	35,1	431	0,08	0,43	0,67	0,18	0	182	0,8	25	14,2	250	3,2	0,2	0,4
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0
гп	фрукты	200	3	1	42	192	0,12	0,2	0	0	10	32	88	12	1,2	1,2	0	0	0
	ИТОГО:		32,4	23,4	70,7	632	0,16	0,63	120,67	0,18	5	214,3	260	316	47,5	251,2	3,2	0,2	0,4

Обед:

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	ДП	Са	Р	Mg	Fe	К	И	Se	F
гп	Огурец соленый порц	60	0,48	0,08	1,02	188	0,01	0,02	3	18	0	13,8	110	5	0,6	0,1	0	0	0,2
55	свекольник	250	2	5,12	14,83	213,75	0,04	0,08	5,7	0,08	0	31,33	117	26,3	1,8	1,58	1	0	0,1
161	гороховое пюре	180	18,1	5,9	42,5	298	0,62	0	0	0	0	101	23	91,4	5,95	180	0,1	0,2	0,04
125	котлета из птицы	90	10	14,16	10,16	209,6	0,07	0,05	0,26	0	1	14,58	180	15	1,19	112	3,61	0,1	0,05
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0
	ИТОГО:		36,36	26,18	111,07	1109,45	0,74	0,32	8,96	18,08	1	211	507,3	181,1	9,54	320,68	6,31	0,3	0,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		68,76	49,58	181,77	1741,45	0,9	0,95	129,63	18,26	6	471	823,3	362,2	19,1	571,88	9,51	0,5	0,79

Завтрак: День десятый

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	И	Se	F
10	салат из кв. капусты	60	1	3,1	4,9	52,6	0,01	0,01	15,18	0	0	25,25	18,61	8,62	0,35	156,39	1,64	0	0,01
96	Плов	250	18,8	25,3	53,75	625	0,12	0,7	13	0,2	0	25	156	34	1,7	45	0	0,5	0
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0
гп	фрукты	100	3	1	42	192	0,12	0,2	0	0	10	32	88	12	1,2	1,2	0	0	0
	ИТОГО:		32,4	23,4	70,7	632	0,25	1,08	120,67	0,18	10	132,5	260	316	3,25	229,59	3,24	0,5	0,01

Обед:

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Кккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д1	Са	Р	Мg	Fe	К	И	Se	F
21	салат из огурцов соленых и горчица	60	0,6	3,1	1,8	38,5	0,02	0,01	3,49	0	0	14,67	19,12	8,8	0,41	88,14	0,27	0	0
54	борщ	250	2,37	8,25	13,62	137,5	0,05	0,08	8,18	0	0	50,6	0	29,6	1,7	2	0	0,2	0
107	тефтеля	90	13,8	17,6	10,6	256	0,1	0,06	1,19	0	0	130	0	10	1	0	0	0	0
131	картофельное пюре	180	3,2	13,3	21,5	218,9	0,12	0,11	10,3	0,08	0,23	45,88	87	30,3	1,24	765	8,55	0	0,03
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	0	0	0
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0,09	0	0	0	20	7,25	21,7	0	23	0	0	0
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0,08	0	0	0	30	60	21,7	0	4	1,6	0	0
261	булочка домашняя	50	7	11,8	53,4	248	0,08	1	0	0	0	15,38	0	10	0,84	0,7	1	0	0
	ИТОГО:		32,75	54,97	143,48	1099	0,37	1,43	23,16	0,08	0,23	306,8	183,4	132,1	5,19	882,84	11,42	1,2	0,03
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		65,15	78,37	214,18	1731	0,74	2,51	143,83	0,26	10,2	566,8	499,4	264,2	10,4	1112,43	14,66	1,7	0,04

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д1, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	И, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	671,87	600,66	2224,26	620,27	6,248	14,06	79,12	43,51	4888,2	9257,054	2438,4	5777,81	186,89	16,44	4,97	0,49
Среднее значение за период	67,04	60,4	220,4	62,07	0,62	1,39	7,91	4,35	488,8	923,705	243,8	575,081	18,5	1,6		
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	34,4		113													

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст Т детей	Завтрак	Обед
МЕНЮ 604		837