

Управление образования администрации
муниципального образования городского округа «Усинск»
Усинск» кар кытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса
иӧзӧс велӧдӧмӧн веськӧдланӧн

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная школа № 7 имени В.И. Ефремовой» г. Усинска
Усинск кар «В.И Ефремова нима 7№-а начальнӧй общеобразовательнӧй школа»
муниципальнӧй автономнӧй общеобразовательнӧй велӧданӧн»



Утверждаю
Директор МАОУ «НОШ №7
имени В.И.Ефремовой» г. Усинска
Л.Г. Гнатюк
«11» 09 2022 г.

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

День первый

Завтрак:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
185	Каша пшеничная	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 молочная	200	0,1	0,3	9,9	35	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	фрукты	100	1,8	0,4	16,2	86	0,77	1,75	0	0	272,9	10	54,8	1,99		
			18,22	23,67	107,94	952,13	0,77	1,75	0	0	272,9	10	54,8	1,99		

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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		
63	Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,11	3,46	0	0	24,4	0	29,6	1,7		
165	Каша гречневая с маслом	180	10,1	6,3	41,7	168	0,004	0	0	0	8	123	12	0,6		
120	куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319	0,09	4,96	0	0	52,6	0	33,6	2,69		
279	компот из плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,03	0,7	0	4	189	180	12	1,1		
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0,01	1,6	0,3	3	6,03	0	3,13	0,8		
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0		
261	булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	248	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	100	1,8	0,4	16,2	86	0,01	1,6	0,3	3	56,03	67,25	46,53	0,8		
	ИТОГО:		57,22	48,61	195,67	1212,89	0,374	20,82	0,67	20	501,1	469,3	180,36	8,29		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,02	49,01	211,87	1298,89	1,144	22,57	0,67	20	773,9	479,3	235,16	10,3		

День второй

Завтрак:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
7	С-г из капусты и яблок	80	1,35	3,85	4,95	59,25	0,02	17,1				45,7		16,5	0,73
202	Макаронь отв	180	6,6	5	40	235	0,05	0	0	0	0	9,05		7,11	0,72
99	Котлета	100	18	14,5	14,4	262,5	0,08	0	0	0	0	32,6	98	26,8	1,29
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	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	0	20	7,25	21,7	0
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		38,13	31,07	121,11	863,85	0,3	35,6	0,07	10	268,6	218,05		102,91	5,54

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
14	Салат из св огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	0,04	20	0,1	0	0	56	116	9	0,4
54	борщ	250	2,37	8,25	13,62	137,5	0,1	22	0,1	0	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	0	130	0	10	1
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	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	0	20	7,25	21,7	0
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0	16	11	9	2,2
261	булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	248	0,08	0	0	0	0	15,38		10	0,84
	ИТОГО		26,25	36,67	92,58	1005,6	0,35	44,73	0,2	0	0	296,2	310,25	130,1	4,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,38	67,74	213,69	1869,45	0,65	80,33	0,27	10	564,8	528,3	233,01	9,64	

День третий

Завтрак:

№ 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	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
167	каша пшеничная	180	8,4	4,7	49,3	263	0,04	0	0	0			8	23	12	0,06
92	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37	0,2	1			19,64	110	38,09	4,37
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0			0,26	10	0	0
279	компот из плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,03	0,7	0	4			189	180	12	1,1
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	200	3	1	42	192	0,12	0	0	10			32	88	12	1,2
	ИТОГО:		56,12	51,2	192,95	1664,65	0,44	21,52	18,35	25,66			452,5	777,22	135,13	10,8
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		88,52	74,6	263,65	2296,65	0,6	142,19	18,53	30,66			712,5	1093,2	270,26	21,7

День четвертый

Завтрак:

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
32	с-т Школьный	80	1,3	5,9	5,3	179,6	0,02	10,96	0	0	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	0	0	12	9	0	0,54	
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	0	0	0	0	0	0,26	10	0	0	0	
гп	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	0	30	60	21,7	0	0	
гп	фрукты	200	3	1	42	192	0,12	0	0	0	10	32	88	12	1,2	2,5	
	ИТОГО:		21,36	19,88	102,04	1064,7	0,25	12,06	0	0	10	124,7	284,25	71			

Обед:

№ реп.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
12	С-т из свежих помидор	80	0,7	3,6	3,8	51	0,02	13,62	0	0	0	0	12,6	0	11,82	0,57	
56	Рассольник ленинградский	250	2,12	5,25	15,37	120	0,1	8,3	0,04	0	0	134	271	31	2	2	
56	Плов	250	23,36	18,78	45,84	650,4	0,12	13	0,2	0	0	250	156	34	1,7	1,7	
291	Компот из плодов	200	0	0	20	76	0	0	0	0	1,5	7	16	2	0,1	0,1	
гп	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	0	
гп	Хлеб ржаной	30	2,04	0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	0	30	60	21,7	0	0	
261	булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	248	0,08	0	0	0	0	15,38	0	10	0,84	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	0,6	0,6	
гп	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	0	16	11	9	2,2	2,2	
	ИТОГО:		29,22	27,95	104,17	992,6	0,24	34,92	0,2	1,5	423,6	450,25	100,52	4,37	4,37	4,37	4,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,58	47,83	206,21	2057,3	0,49	46,98	0,2	11,5	548,3	734,5	171,52	6,87	6,87	6,87	6,87

День пятый

Завтрак:

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
21	с-т витаминный	80	1,2	3,6	8,8	72	0,002	10,96	0	0	0	30,48	0	15,63	0,76	
202	макароны отв	180	6,6	5	40	235	0,62	0	0	0	101	0	91,49	5,95		
125	котлета из птицы	100	10	14,16	10,16	209,6	0,07	0,26	0	1	14,58	180	15	1,19		
291	Компот из плодов	200	0	0	20	76	0	0	0	1,5	7	16	2	0,1		
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		
гп	фрукты	100	0,8	0,8	18,36	192	0,12	0	0	10	32	88	12	1,2		
	ИТОГО:		23,68	24,18	129,98	949,7	0,812	11,22	0	12,5	235,1	351,25	179,52	9,2		

Обед:

№ рец	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
28	с-т из свеклы с сол огурцом	80	1,7	0,11	9,5	45	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		
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		
291	Компот из плодов	200	0	0	20	76	0	0	0	1,5	7	16	2	0,1		
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		
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	0,52	0,52	12,74	61,1	0,25	12,8	4,3	0,03	5	57	16	0,3		
	ИТОГО:		24,98	22,3	99,21	903,5	0,36	24,14	0,72	3,5	233,2	380,25	138,9	4,94		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,48	51,52	220,56	1928,1	1,09	69,58	5,81	17,03	586,5	849,3	293,9	10,8		

День шестой

Завтрак:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
175	Каша гречневая молочная	200	11,3	11,2	46,3	333	0,19	0,46	0	0	110,3	0	98,29	3,07		
268	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	9,9	35	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	фрукты	100	0,51	0,51	12,73	60,1	0,24	12,7	4,2	0,02	4,8	56	15	0,2		
	ИТОГО:		26,41	22,61	86	788,1	0,5	14	4,2	0,02	244,8	66	134,12	4,77		

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
8	салат из капусты и яблок	80	1,3	7,2	7,3	99	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		
125	котлета из птицы	100	13,8	11,1	11,1	200	0,03	0,7	0	4	189	180	12	1,1		
168	каша пшенная	180	7,9	5,9	44,5	268	0,18	8,47	0	0	74,4	0	69	3,25		
291	Компот из плодов	200	0	0	20	76	0	0	0	1,5	7	16	2	0,1		
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		
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	1,8	0,4	16,2	86	0,08	120	16	0,4	34	46	26	4		
	ИТОГО:		45,25	51,67	208,18	1339,6	0,56	150,72	16,17	15,9	575,4	358,05	211,1	12,5		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		71,66	74,28	294,18	2127,7	1,06	164,72	20,37	15,92	820,2	424,05	345,22	17,3		

День седьмой

Завтрак:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
83	котлета рыбная	100	16,08	17,4	12,9	274	0,18	0	0	0	49,67	180	31,8	1,41	
131	картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,14	6,22	0	0	43,6	55	35,26	1,28	
10	салат из квашеной капусты	80	0,8	4	5,4	61	0,01	14,2	0	0	25,6	16	7,71	0,32	
279	Компот из плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0	1,5	7	16	2	0,1	
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	
гп	фрукты	200	0,5	0,5	12,74	61,1	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
	ИТОГО:		26,36	28,92	104,3	797,2	0,36	30,42	0	1,5	191,9	345,25	129,17	5,31	

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
40	винегрет	80	0,1	1,8	5,8	88	0,01	4,14	0	0	18		12,9	0,54	
63	суп с бобовыми	250	8	4,37	31,87	201,25	0,06	1,8	0,1	0	120	147	15	0,7	
115	рагу овощное с мясом	200	18,7	22,8	18,8	355	0,009	11,33	0	0	46,78	0	43,22	2,84	
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	0,5	0,5	12,74	61,1	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
	ИТОГО:		46,08	48,59	174,57	1213,45	0,309	35,77	0,17	10	381,4	267,05	133,62	7,72	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,44	77,51	349,14	2010,65	0,669	66,19	0,17	11,5	573,3	612,3	262,79	13	

День восьмой

Завтрак:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
28	с-т из свеклы с сол огурцом	80	1,7	0,11	9,5	45	0,02	3,34	0,02	0	25,88	110	21,1	1,16	
96	Плов	250	64,5	22,6	30,4	628	0,12	13	0,2	0	250	156	34	1,7	
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	0,5	0,5	12,74	61,1	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
	ИТОГО:		72,48	24,13	95,2	934,2	0,17	26,34	0,22	0	342,1	354,25	107,5	5,06	

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
52	салат стелной	80	1,2	2,8	5,4	52	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	пшениць	100	18	14,5	14,4	262,5	0,08	0	0	0	32,6	98	26,8	1,29	
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	
291	Компот из плодов	200	0	0	20	76	0	0	0	1,5	7	16	2	0,1	
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	0,5	0,5	12,74	61,1	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
	ИТОГО:		46,5	46,87	203,37	1279,7	0,48	31,8	0,1	11,5	467	511,05	137,41	8,75	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		118,98	71	298,57	2213,9	0,65	58,14	0,32	11,5	809,2	865,3	244,91	13,8	

День девятый

Завтрак:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
89	блюда	90	27,27		27,4	5,4	378,9	0,07	0,96	0	0	20,56	0	30,52	3,67	
165	блюда	180	8,41		5,25	34,75	223,3	0,12	0	0	1,35	18	108	73,5	2,4	
гп	блюда	80	0,89		1,15	2,1	22,2	0,01	3	0,02	0	59	8	4	0,5	
гп	блюда	30	3,04		0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	блюда	30	2,04		0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
268	блюда	200	0,7		0,3	9,9	35	0	0	0	0	0,26	10	0	0	
гп	блюда	100	0,5		0,5	12,74	61,1	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
	ИТОГО:		42,85		35,22	97,55	885,6	0,23	13,96	0,02	1,35	163,8	204,25	160,42	8,77	

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
46	блюда	80	1,7		0,11	9,5	45	0,04	13,52	0,02	0	12,6	110	11,8	0,57	
62	блюда	250	2		3	14,5	93,75	0,2	10	0,7	0	128	171	29	0,7	
99	блюда	100	18		14,5	14,4	262,5	0,08	0	0	0	32,6	98	26,8	1,29	
131	блюда	180	3,7		6,3	23,4	168	0,14	6,22	0	0	43,69	55	35,2	1,28	
гп	блюда	30	3,04		0,32	19,16	95,2	0	0	0	0	20	7,25	21,7	0	
гп	блюда	30	2,04		0,3	13,5	69,9	0	0	0	0	30	60	21,7	0	
268	блюда	200	0,01		0,03	9,9	35	0	2,2	0	0	14	123	18	0,2	
261	блюда	100	7		11,8	53,4	248	0,08	0	0	0	15,38	0	10	0,84	
гп	блюда	200	6		6,4	9,4	60	0,12	8,5	0,07	10	115	31,8	0,1	0,6	
гп	блюда	100	3		1	42	192	0,12	0	0	10	32	88	12	1,2	
	ИТОГО:		46,49		43,76	209,16	1269,35	0,78	40,44	0,79	20	443,3	744,05	186,3	6,68	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		89,34		78,98	306,71	2154,95	1,01	54,4	0,81	21,35	607,1	948,3	346,72	15,5	

День десятый

Завтрак:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	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
40	винегрет	80	0,1	1,8	5,8	88	0,01	4,14	0	0	18		12,9	0,54
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
гп	фрукты	100	3	1	42	192	0,12	0	0	10	32	88	12	1,2
	ИТОГО:		21,39	21,02	70,91	711,75	0,15	17,14	0	2	104,4	206,25	117,7	3,72

Обед:

№ реп	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
28	с-т из свеклы с сол огурцом	80	1,7	0,11	9,5	45	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
92	Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	0,08	1,37	0,2	1	19,64	110	38,09	4,37
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	0,5	0,5	12,74	61,1	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	ИТОГО:		51,36	55,41	184,52	1411,7	0,39	51,92	0,4	1	305,1	545,25	217,29	11,02
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,75	76,43	255,43	2123,45	0,54	69,06	0,4	3	409,45	751,5	334,99	14,74