

Согласовано:

Начальник территориального Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Республике Коми в Усть-Куломском районе

В.Д. Никигина
24.11.2016



Утверждаю:
Директор МОУ «СОШ» п. Аджером



МОУ «СОШ» п. Аджером

Десятидневное меню

с 7 до 11 лет
(1452,2 ккал)

(Осенне- зимний период)

1 день

Завтрак

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Каша молочная из манной крупы с сливочным маслом и сахаром	№ 390	200	6,4	6,10	19,70	158,64	192,17	4,43	0,30	156,05	0,08	0,04	1,09	0,02
2.	Творожная запеканка	№ 499	150	10,34	14,88	30,9	481,4	164	23	0,4	220	0,04	0,27	0,5	0,05
3.	Чай с молоком	№ 945	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,0	33,0	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
5.	Масло сливочное	№ 41	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,0
6.	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	№ 33	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	20,90	0,33	40,97	0,02	0,04	9,5	0,00
7.	Итого			25,97	40,27	118,71	1105,44	421,82	81,33	6,03	504,42	0,3	0,5	11,09	0,7

Обед

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Суп куриный с вермишелью	№ 282	200	9,34	7,65	16,86	188,34	14,0	19,0	0,3	160,0	0,09	0,15	0,00	0,04
2.	Отварная греча с сливочным маслом	№ 679	150	7,46	5,61	35,84	196,12	12,98	67,50	0,35	208,5	0,18	0,20	0,00	0,00
3.	Гуляш из мяса говядины	№ 591	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	0,32	194,69	0,17	0,15	1,28	0,00
4.	Салат из свежей капусты с растительным маслом	№ 62	100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	0,54	24,71	0,02	0,04	34,63	0,00
5.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
6.	Хлеб ржаной		100	4,9	1,0	46,0	220,0	18,00	20,00	1,90	92,0	0,09	0,03	0,00	0,00
7.	Компот из свежих фруктов	№ 859	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	0,36	0,80	0,02	0,03	0,00	0,00
8.	Фрукты		100	0,40	0,40	9,50	45,00	16,00	9,00	0,20	11,00	0,03	0,02	13,00	0,00
9.	Итого			51,03	38,73	189,81	1244,56	165,01	168,67	5,97	778,70	0,76	0,68	48,91	0,04

2 день

Завтрак

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B	B2	C	A
1.	Каша молочная из гречневой крупы со сливочным маслом и сахаром	№ 168	200	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	31,03	0,49	111,1	0,10	0,2	0,00	20,00
2.	Какао с молоком	№ 959	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,00	14,00	0,56	90,00	0,04	0,15	1,30	0,00
3.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,0	33,0	2,0	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
4.	Сыр порционный	№ 42	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	0,1	50	0,00	0,38	0,07	0,02
5.	Масло сливочное	№ 41	15	0,0	12,3	0,15	112,50	450	0	3,0	0,0	0,0	0,10	0,0	0,05
6.	Салат из отварной моркови с растительным маслом	№ 38	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	30,75	0,08	44,0	0,05	0,07	6,25	0,0
7.	Итого			19,19	24,91	105,69	731,5	268,18	112,28	6,23	382,1	0,35	0,96	7,62	0,07

Обед

№	наименование		выход в	пищевых веществ	ккал	минеральных веществ		витамины
---	--------------	--	---------	-----------------	------	---------------------	--	----------

			гр.	белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Щи из свежей капусты	№ 187	200	1,40	3,91	6,79	67,80	34,66	17,8	0,64	38,1	0,05	0,02	14,00	0,00
2.	Отварные рожки со сливочным маслом	№ 688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	0,11	37,17	0,06	0,04	21,00	0,00
3.	Отварные сосиски	№ 536	80	8,32	16,0	16,96	179,20	19,20	16,00	0,06	127,20	0,03	0,07	0,0	0,00
4.	Салат из зеленого горошка с маслом растительным маслом	№ 10	100	2,98	5,19	6,25	83,6	21,45	20,80	0,68	59,95	0,11	0,9	3,30	0,00
5.	Компот из сухофруктов	№ 868	200	0,04	0,00	24,76	92,20	6,40	0,00	0,18	3,6	0,01	0,02	1,08	0,00
6.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
7.	Хлеб ржаной		100	4,9	1,0	46,0	220,0	18,00	20,00	1,9	92,00	0,09	0,03	0,00	0,00
8.	фрукты		100	0,40	0,40	9,50	45,00	16,00	9,00	0,20	11,00	0,03	0,02	13,00	0,00
9.	Итого			31,16	31,92	182,61	1087,25	143,57	137,72	5,77	456,02	0,54	0,35	53,15	0,00

3 день

Завтрак

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Каша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным и сахаром	№ 417	200	12,98	15,85	47,74	173,5	1,22	0,03	0,23	162,0	0,11	0,10	0,00	0,02
2.	Кисель плодово-ягодный	№ 869	200	0,014	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	0,14	9,06	0,01	0,02	1,83	0,00
3.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,00	0,00	0,00
4.	Масло сливочное	№ 41	15	0,00	12,30	0,15	112,30	440	0,00	3,00	3,00	0,00	0,10	0,00	0,05
5.	Омлет с колбасой и сыром	№ 442	150	15,48	4,95	3,05	320,18	396,30	21,03	0,51	241,94	0,12	0,44	0,48	0,02
6.	Салат из кукурузы (консерв.) термическая обработка с растительным маслом	№ 12	100	2,88	6,18	8,04	99,30	18,66	19,53	0,12	5,78	0,10	0,00	9,3	0,0
7.	Итого			39,08	40,22	132,08	1047,28	893,16	77,75	6,00	505,78	0,50	0,72	11,61	0,09

Обед

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Борщ из свежей капусты	№ 170	200	1,45	3,93	10,02	82,00	35,50	21,00	0,95	42,58	0,04	0,02	8,23	0,02
2.	Отварной рис, соус	№ 747/824	150/50	9,23	12,87	29,90	350,18	46,93	2,83	0,05	0,19	0,07	0,08	0,20	0,00
3.	Котлеты мясные из свинины	№ 608	100	12,4	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	0,20	133,10	0,08	0,15	0,12	0,00
4.	Салат витаминный с растительным маслом	№ 2	100	1,14	10,14	11,54	141,94	16,00	9,00	0,20	11,00	0,03	0,02	11,00	0,05
5.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
6.	Хлеб ржаной		100	4,9	1,0	46,0	220,0	18,00	20,00	1,9	92,00	0,09	0,03	0,00	0,00
7.	Напиток из ягод	№ 847	200	0,80	0,30	37,50	49,60	12,00	8,00	0,50	28,00	0,06	0,02	10,00	0,00
8.	Фрукты		100	0,40	0,40	9,50	45,00	16,00	9,00	0,20	11,00	0,03	0,02	13,00	0,00
9.	Итого			37,92	38,78	202,62	1302,72	202,43	128,53	6,00	404,87	0,56	0,40	42,55	0,07

4 день

Завтрак

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Каша молочная из рисовой крупы с сахаром и сливочным маслом	№ 168	200	2,32	3,96	28,97	161,00	4,70	16,40	0,36	50,60	0,02	0,08	20,00	0,00
2.	Кофейный напиток с молоком	№ 951	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	0,00	45,00	0,02	0,15	0,08	0,00
3.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
4.	Масло сливочное	№ 41	15	0,00	12,30	0,15	112,50	440	0,00	3,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,05
5.	Салат из отварной свеклы с яблоками с растительным маслом	№ 29	100	1,11	5,16	12,29	89,01	37,00	22,00	1,40	43,00	0,02	0,02	0,10	0,00
6.	Итого			12,43	24,32	109,41	709,51	548,70	78,40	6,76	225,60	0,22	0,41	20,18	0,05

Обед

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Суп рыбный	№ 301	200	7,63	3,23	17,28	225,42	20,00	30,00	0,06	200,00	0,20	0,16	1,00	0,03
2.	Отварная вермишель	№ 688	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	0,11	37,17	0,06	0,00	3,66	0,00
3.	Тефтели из мяса говядины	№ 726	100	19,02	16,38	0,0	323,00	67,50	23,00	0,15	203,20	0,15	0,15	7,48	0,00
4.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
5.	Хлеб ржаной		100	4,9	1,0	46,0	220,0	18,00	20,00	1,9	92,00	0,09	0,03	0,00	0,00
6.	Компот из сухофруктов (чернослив)	№ 868	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,60	0,18	0,01	0,01	1,08	0,00
7.	Салат из свежей капусты с яблоками с растительным маслом	№ 8	100	1,06	10,16	5,12	116,08	16,00	9,00	0,70	11,00	0,03	0,02	13,00	0,00
8.	Фрукты		100	0,40	0,40	9,80	45,00	16,00	9,00	0,20	11,00	0,03	0,02	13,00	0,00
9.	Йогурт		100	2,30	8,00	16,60	148,00	124,00	15,00	0,10	95,00	0,03	0,15	0,60	0,01
10.	Итого			48,47	44,59	191,61	1571,15	295,76	160,12	5,52	739,77	0,93	0,58	39,82	0,04

5 день

Завтрак

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Каша молочная из пшенной крупы с сахаром и сливочным маслом	№ 94	200	5,80	5,48	18,57	146,80	161,92	9,62	0,04	155,78	0,11	0,04	1,39	0,00
2.	Какао с молоком	№ 959	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	4,00	0,06	90,00	0,04	0,15	1,30	0,00
3.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
4.	Масло сливочное	№ 41	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,5	0,00	3,00	3,00	0,00	0,10	0,00	0,05
5.	Салат из отварной моркови с яблоками на растительном масле	№ 38	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	1,08	0,40	0,05	0,08	0,05	6,25	0,00
6.	Творожный пудинг	№ 467	150	17,83	15,36	32,16	179,20	104,00	24,96	0,72	291,57	0,05	0,27	5,26	0,02
7.	Итого			35,83	37,94	130,59	855,10	436,70	72,66	6,22	624,40	0,44	0,67	14,20	0,07

Обед

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Суп гороховый	№ 206	200	4,39	4,22	13,06	107,80	30,46	18,24	0,02	69,74	0,18	0,10	4,65	0,00
2.	Картофельное пюре	№ 694	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	17,75	0,01	86,60	0,14	0,07	5,50	0,00
3.	Рыба, запеченная в омлете	№ 249	100	13,07	4,37	2,57	102,00	40,10	26,00	0,09	189,70	0,08	0,16	16,00	0,05
4.	Винегрет овощной	№ 45	100	1,35	6,16	7,69	91,60	33,55	21,35	0,08	40,17	0,05	0,04	3,25	0,00
5.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,14	0,06	0,00	0,00
6.	Хлеб ржаной		100	4,9	1,0	46,0	220,0	18,00	20,00	1,9	92,00	0,09	0,03	0,00	0,00
7.	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	37,00	144,00	7,00	4,00	0,30	7,00	0,01	0,01	2,00	0,00
8.	Фрукты		100	0,40	0,40	9,80	45,00	16,00	9,00	0,20	11,00	0,03	0,02	13,00	0,00
9.	Кефир	№ 966	200	5,80	5,00	8,00	106,00	240,00	28,00	0,20	190,00	0,04	0,17	1,40	0,05
10.	Итого			41,17	26,85	190,17	1184,65	445,90	177,34	4,80	773,20	0,76	0,66	45,80	0,10

6 день**Завтрак**

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Каша молочная из овсяных хлопьев с сахаром и сливочным маслом	№ 67	200	3,33	5,50	11,32	108,22	52,00	24,58	0,80	328,00	0,32	0,10	1,00	0,00
2.	Чай с молоком	№ 945	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
3.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,0	33,0	2,0	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
4.	Масло сливочное	№ 41	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,5	0,00	3,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,05
5.	Салат из отварной моркови с черносливом, масл.раст.	№ 10	10	1,55	0,08	23,15	93,58	80,00	2,00	02,00	83,00	0,02	0,10	3,00	00,00
6.	Итого			12,68	18,78	94,22	573,30	162,50	59,58	6,0	498,4	0,50	0,36	4,00	0,05

Обед

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Рассольник	№ 197	200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	0,78	57,56	0,08	0,06	6,03	0,00
2.	Отварная греча с сливоч.масл.	№ 679	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	1,95	208,5	0,18	0,20	0,00	0,00
3.	Котлеты куриные	№ 307	100	9,70	13,12	7,89	136,00	56,00	15,40	1,01	105,90	0,04	0,15	0,26	0,00
4.	Салат из зеленого горошка с маслом раст.(тер.обр.)	№ 10	100	2,98	5,19	6,25	83,60	21,45	20,80	0,68	59,95	0,11	0,05	11,0	0,06
5.	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	37,00	144,00	7,00	4,00	0,3	7,0	0,01	0,01	2,00	0,00
6.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
7.	Хлеб ржаной		100	4,9	1,0	46,0	220,0	18,00	20,00	1,9	92	0,09	0,03	0,00	0,00
8.	Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	45,0	16,0	9,0	1,2	11,0	0,03	0,02	13,0	0,0
9.	Итого			35,32	30,31	201,65	1186,65	175,59	190,42	9,82	628,91	0,7	0,58	32,29	0,06

7 день

Завтрак

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Каша молочная из ячневой крупы с сахаром и слив. маслом	№ 679	200	5,74	5,11	36,99	187,18	46,96	0,02	00,09	201,60	0,11	0,08	0,00	0,00
2	Какао с молоком	№ 959	200	3,52	3,72	25,49	145,20	122,00	14,00	0,06	90,00	0,04	0,15	1,30	0,00
3	Творожная запеканка с изюмом	№ 499	150	23,72	25,33	30,9	481,40	164,0	23	0,52	220	0,04	0,27	0,5	0,05
2.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,0	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
3.	Масло сливочное	№ 41	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,4	0,00	0,10	0,00	00,05
4.	Салат из кукурузы (консерв.) термическая обработка с растительным маслом	№ 12	100	2,88	6,18	8,04	99,30	18,66	19,53	0,6	5,78	0,10	0,00	9,3	0,0
5.	Итого			43,46	54,14	130,73	1256,58	376,12	89,55	5,73	604,78	0,45	0,66	11,10	0,10

Обед

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Суп овощной	№ 202	200	1,68	5,98	9,35	98,37	25,71	26,33	0,07	69,47	0,11	0,04	6,80	0,00
2.	Котлеты рыбные	№ 255	100	10,04	3,76	7,67	107,00	42,70	24,00	0,59	146,80	0,07	0,04	15,3	0,00
3.	Отварная вермишель	№ 688	150	5,52	4,52	06,45	168,45	4,86	21,12	0,11	37,17	0,06	0,00	0,1	00,00
4.	Салат витаминный с яблоками с растительным маслом	№ 52	100	0,30	0,0	5,3	26,0	8,00	4,00	0,80	16,00	0,06	0,10	13,00	0,00
5.	Напиток из ягод	№ 847	200	0,80	0,30	57,50	49,60	12,00	8,00	0,5	28,0	0,06	0,02	0,10	0,00
6.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87	0,16	0,06	0,00	0,00
7.	Хлеб ржаной		100	4,9	1,0	46,0	220,0	18,00	20,00	1,9	92,0	0,09	0,03	0,0	0,00
8.	Йогурт		100	2,30	8,00	16,60	148,00	124,00	15,00	0,10	95,00	0,03	0,15	0,06	0,00
10.	Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	45,0	16,0	9,0	0,2	11,0	0,03	0,02	13,0	0,0
9.	Итого			33,54	24,86	204,27	1093,42	274,27	160,45	6,27	582,44	0,67	0,46	48,9	0,00

8 день

Завтрак

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Каша молочная смешанная «Дружба» из круп(греча, пшенич.) с сахаром и сл.маслом	№ 177	200	10,44	11,11	41,30	307,00	158,60	6,70	0,75	257,30	0,26	0,10	1,20	0,00
2.	Кофейный напиток с молоком	№ 95	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	0,00	45,00	0,02	0,15	0,08	0,00
3	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,0	87,0	0,16	0,06	0,00	0,0
4.	Масло сливочное	№ 41	15	0,00	12,30	0,15	112,50	450	0,00	3,00	0,0	0,00	0,10	0,00	00,05
5	Вареные яйца	№ 424	40	5,7	4,6	0,30	63,0	22,0	4,8	0,9	76,8	0,03	0,44	0,0	0,06
6.	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	№ 33	100	1,43	6,09	8,36	93,9	35,15	0,90	0,33	40,97	0,02	0,04	9,5	0,00
3.	Итого			26,57	37	118,11	923,40	722,75	52,40	6,98	507,07	0,49	0,89	10,78	0,06

Обед

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Суп картофельный	№ 200	200	1,87	2,26	13,31	81,00	20,68	4,90	0,04	61,44	0,11	0,07	9,60	0,00
2.	Отварной рис, соус	№ 747/824	150/50	9,23	24,43	39,04	275,70	46,93	2,83	0,05	0,19	0,07	0,08	0,20	0,0
3.	Мясо отварное	№ 532	100	19,88	3,06	0,45	120,00	10,50	24,2	0,55	186,4	0,07	0,15	0,45	0,00
4.	Винегрет овощной	№ 45	100	1,35	6,16	7,69	91,60	33,55	21,35	0,08	40,17	0,05	0,04	13,25	0,00
5.	Компот из сухофруктов (курага)	№ 868	200	5,20	0,00	55,0	434,00	160,00	10,5	0,20	146	0,10	0,02	4,00	0,00
66	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
7	Хлеб ржаной		100	4,9	1,0	46,0	220,0	18,00	20,00	1,9	92,0	0,09	0,03	0,0	0,00
8	Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	45,0	16,0	9,0	0,2	11,0	0,03	0,02	13,0	0,0
9	Итого			50,43	38,21	216,89	1198,3	328,66	125,78	5,02	624,2	0,68	0,47	40,5	0,0

9 день**Завтрак**

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Каша молочная из кукурузной крупы с сахаром и сливочным маслом	№ 94	200	4,97	5,10	16,5	131,40	161,68	8,90	0,55	154,66	0,08	0,07	0,00	0,00
2.	Творожный пудинг	№ 497	150	22,24	15,36	30,15	179,20	104,00	17,19	0,42	291,57	0,05	0,27	3,2	0,02
3.	Чай с молоком	№ 945	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
5.	Масло сливочное	№ 41	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,05
6.	Сыр порционный	№ 42	10	2,32	2,95	0,00	36,40	88,00	3,50	0,1	5,0	0,00	0,35	0,07	0,02
7.	Салат из отварной моркови с растительным маслом	№ 38	100	1,08	0,18	8,62	40,40	24,28	1,08	0,05	0,05	0,08	0,05	6,25	0,0
8.	Итого			38,41	36,79	115,02	758,9	408,46	63,67	6,12	538,68	0,57	0,90	10,15	0,07

Обед

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Суп крестьянский с мясом	№ 201	200	4,79	6,03	12,42	118,62	32,07	5,42	0,30	34,98	0,06	0,03	1,02	0,00
2.	Картофельное пюре	№ 694	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	0,01	86,60	0,14	0,03	25,5	0,00
3.	Рыба, припущенная с овощами	№ 244	100	6,12	0,81	2,54	42,00	10,30	8,00	0,43	67,40	0,04	0,04	3,00	0,00
4.	Салат из свежей капусты с растительным маслом	№ 62	100	1,41	5,08	8,65	85,90	44,67	13,16	0,54	24,71	0,02	0,04	3,95	0,00
5.	Компот из сухофруктов (изюм)	№ 859	200	1,8	0,00	66,0	117,0	80,00	42,00	0,30	129,0	0,15	0,08	0,50	0,00
6.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
7.	Хлеб ржаной		100	4,9	1,0	46,0	220,0	18,00	20,00	1,9	92	0,09	0,03	0,00	0,00
8.	Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	45,0	16,0	9,0	1,2	11,0	0,03	0,02	13,0	0,0
9.	Кефир	№ 966	200	5,8	5,0	8,0	106,0	240,0	28,0	0,20	190,0	0,08	0,17	1,4	0,04
10.	Итого			35,88	24,02	219,46	1102,77	501,02	186,33	5,88	722,69	0,77	0,50	48,37	0,04

10 день

Завтрак

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Макаронные изделия на молоке с сахаром и слив. маслом	№ 93	200	5,75	5,21	18,84	147,60	164,74	24,10	0,26	144,28	0,09	0,04	0,9	0,00
2.	Омлет натуральный с сыром и зеленым горошком	№ 133	150/100	5,7	6,2	3,7	94,0	20,0	21,0	0,7	62,0	0,11	0,05	10,0	0,0
3.	Кисель плодово-ягодный	№ 869	200	0,14	0,04	27,50	110,80	13,98	4,16	0,14	9,06	0,01	0,02	1,83	0,00
4.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	0,87	0,16	0,06	0,00	0,00
5.	Масло сливочное	№ 41	15	0,00	12,30	0,15	112,50	1,50	0,00	3,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,05
6.	Итого			19,19	24,65	95,79	695,90	223,22	82,26	6,1	216,21	0,37	0,27	12,73	0,05

Обед

№	наименование		выход в гр.	пищевых веществ			ккал	минеральных веществ				витамины			
				белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	P	Fe	B1	B2	C	A
1.	Суп рисовый с говядиной	№ 204	200	7,18	2,94	11,76	102,26	21,01	25,93	0,18	95,87	0,10	0,04	6,7	0,00
2.	Жаркое по-домашнему	№ 436	200	17,21	4,67	13,72	165,63	19,44	41,06	0,52	210,63	0,13	0,07	5,61	0,00
3.	Салат витаминный с яблоками	№ 52	100	11,30	0,00	5,3	26,0	8,00	4,00	0,8	16,00	0,06	0,10	13,00	0,00
4.	Сок фруктовый		200	0,60	0,00	37,00	144,00	7,00	4,00	0,3	7,00	0,01	0,01	2,00	0,00
5.	Хлеб пшеничный		200	7,6	0,9	45,6	231,0	23,00	33,00	2,00	87,00	0,16	0,06	0,00	0,00
6.	Хлеб ржаной		100	4,9	1,0	46,0	220,0	18,00	20,00	1,9	92,0	0,09	0,03	0,00	0,00
7.	Фрукты		100	0,4	0,4	9,8	45,0	16,0	9,0	1,2	11,0	0,03	0,02	13,0	0,0
8.	Итого			49,19	9,91	169,18	933,89	112,45	136,99	5,9	519,50	0,58	0,33	40,31	0,0