

Утверждаю

Директор МБОУ-СОШ с.Красное Знамя



Екатериனுшкина Н.Н.



Примерное десятидневное меню  
МБОУ-СОШ с.Красное Знамя  
Аркадакского района  
Саратовской области  
возрастная категория(с 12 лет и старше)

### Примерное меню - обед (осень-зима)

День 1

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
82	1/250/25/10	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
202/203	1/150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015
293	1/80	Птица запеченная	17,65	14,58	4,7	221	54,5	20,3	132,9	1,62	43	0,05	0	0,02
270	1/200	Чай с лимоном	0,2	0,04	10,2	50	14	4	4	1	0	0,02	0,1	68
	2/40	Хлеб ржано- пшеничный	3,8	1	15	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>30,26</b>	<b>22,12</b>	<b>188,64</b>	<b>639,76</b>	<b>141,74</b>	<b>99,19</b>	<b>411,81</b>	<b>5,9</b>	<b>43</b>	<b>0,26</b>	<b>2,8</b>	<b>84,205</b>

День 2

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
53	1/60	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/о	1	2,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
101	1/250	Суп картофельный с крупой (пшено)	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0,0	8,25
145	1/150	Картофель тушеный с луком	3,2	5,2	22,88	151,36	18	33	0	1,2	0	0	0,5	21,75
231	1/80	Рыба тушеная	10,2	5,5	4,8	108,8	34,4	40,3	1,5	0,9	0,3	0,1	0	1,5
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	9,98	128	7	8	20	0,03	0,04	0,01	0,06	6,8

	2/40/50	Бутерброд с сыром	1,8\12	0\15	13\	65\182	6,4\45	16,5\18	43,5\20	0,5\0,5	0\0,4	0,05	0,4\3	0\0,3
	<b>Итого</b>		<b>30,98</b>	<b>31,05</b>	<b>76,64</b>	<b>772,92</b>	<b>151,96</b>	<b>180,59</b>	<b>134,38</b>	<b>158,98</b>	<b>0,74</b>	<b>0,36</b>	<b>3,96</b>	<b>44,48</b>

День 3

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	1/60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
104.11	1/250/25	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
67	1/150/30	Рагу овощное с мясом	10,65	14,2	25,45	200,2	50	30	100	2	0,01	0,02	2	12
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	1/100	Апельсин	0,9	0	81	43	34	0	0	0,3	0	0	0	60
	<b>Итого</b>		<b>21,5</b>	<b>23,75</b>	<b>156,87</b>	<b>615,08</b>	<b>142,81</b>	<b>97,89</b>	<b>313,07</b>	<b>5,15</b>	<b>8,81</b>	<b>12,52</b>	<b>2,66</b>	<b>256,54</b>

День 4

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	1/60	Салат из свежих помидор с луком и растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
96	1/250/25	Рассольник ленинградский на курином бульоне	3,3	6,8	22,6	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,1	0	8,3
291	1/230/80	Цицх из курицы	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,6	9,1

294	1/200	Кофейный напиток	3	3	19	111	165	0.3	20	0.15	0.04	0.01	0.06	2
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>24,16</b>	<b>33,75</b>	<b>99,03</b>	<b>631,18</b>	<b>246,31</b>	<b>54,88</b>	<b>166,11</b>	<b>3,04</b>	<b>3,85</b>	<b>12,51</b>	<b>2,2</b>	<b>31,6</b>

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	1/60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	20	14	42	0,6	0	0,03	0,03	10
87	1/250/10	Щи из свежей капусты со сметаной	1,75	4,89	8,49	150	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
302	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
246	1/80	Гуляш	10,28	10	16,96	146	12,2	16	127,2	1,44	0	0,03	0	0
268	1/200	чай	0,1	0,02	10	35	0,26	1	1	0,01	0	0,02	0,1	0
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
<b>Итого</b>			<b>21,33</b>	<b>22,21</b>	<b>92,25</b>	<b>637,3</b>	<b>74,68</b>	<b>72,1</b>	<b>372,8</b>	<b>7,69</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>0,53</b>	<b>25,97</b>

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	1/60	Икра свекольная, г/о	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
97	1/250/30	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,014	1,82	19,44
303	1/150	Каша пшеничная вязкая	6,48	2,89	16,47	108,2	11	0,4	1,3	1,8	2	1,2	2	0
279 вар 2	1/80	Тефтели мясные(говядина)	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0	1,13
349	1/200	Компот из сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0

Итого | 28,5 21,75 84,37 706,2 123,07 85,58 319,64 5,42 53,06 1,544 4,28 32,52

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
102	1/250	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
134	150/30	Капуста тушеная с мясом	20	4,2	24	250,2	30	60	3	4	0	0	0	7
	1/200	Сок фруктовый	6	0	26	100	14	8	20	28	0,04	0,02	0,06	4
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
Итого			34,54	14,96	88,03	639,03	119,83	129,41	153,68	34,93	0,27	0,07	0,46	28,7

День 8 ✓

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
63	1/60	Салат из припущенной моркови с курагой	1	1,51	4,49	46,26	16,76	11,14	25,18	0,79	0	0,03	0	5,88
115\114	1/250	Суп-лапша	2,21	5,06	11,92	120,25	55,91	43,79	0	2,2	0	0	0	7
246	1/80	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
302	1/150	Каша перловая рассыпчатая	2,97	2,9	21,14	122,4	12,58	12,66	103,21	0	0	0	0	0
294	1/200	Кофейный напиток	3	3	19	111	165	0,3	20	0,15	0,04	0,01	0,06	2
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
		Печенье сахарное	3,75	4,9	37,2	208,5	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
Итого			25,01	22,64	107,75	768,41	109,71	98,25	226,83	4,89	0	0,19	0,96	20,08

День 9

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	1/60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	13,4	26	0,72	0	0,04	0,04	3
108-109	1/2 50/50	Суп картофельный с клецками	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0	0	5,81
21	1/2 00/50	Каша гороховая с паровой котлетой	28,65	30	25,4	274,8	45	50	120	1,2	50	0	0	0
388	1/200	Напиток из шиповника	0,4	0,2	19	118	7,4	3,6	15,6	0,4	0	0	0	160
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Банан	0,5	1,5	21	96	0,6	0	0	8	0	0	0	0
	ИТОГ		37,94	37,18	98,53	712,55	111,48	118,8	292,28	12,85	50,23	0,09	0,44	168,81

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
73	1/60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89
82	1/2 50/10	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1,81	4,91	125,25	102,5	44,38	26,25	53,23	1,19	0	0,05	0,01	10,29
304	1/150	Рис отварной	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,61	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
231	1/100	Рыба тушеная	10,2	5,5	4,8	108,8	34,8	40,3	1,5	0,9	0,3	0,1	0	1,5
270	1/200	Чай с лимоном	0,2	0,04	10,2	50	14	4	4	1	0	0,02	0,1	6,8
	2/40	Хлеб пшеничный	1,8	0	13	65	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	100	Йогурт	5	2,5	3,5	57	7	8	20	0,5	0,04	0,01	0,06	6,8
	ИТОГ		23,91	31,26	223,8	743,38	170,67	133,27	204,51	5,26	0,37	0,26	0,58	37,28

**Примерное меню - обед (весна-лето)**

День 1

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
20	60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
97	250	Суп картофельный с рыбой	7,12	4,57	19,2	150	22,87	32,24	113,24	1,1	0,02	0,01	1,82	19,44
302	150	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	6,6	7,2	41,2	227,3	1,42	6,8	121	4,5	0	0,02	0	1,2
268	90	Биточки мясные (говядина)	7,85	6,51	7,89	123	9	15,06	74,7	0,77	0,01	0,04	0,07	0
268	200	Чай	0,1	0,02		35	0,26	1	1	0,01	0	0,02	0,1	0
	70	Хлеб пшеничный	5,6	4,2	35	175	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	50	Батон нарезка	4	3	25	97	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
<b>Итого</b>			<b>31,73</b>	<b>29,15</b>	<b>129,72</b>	<b>847,68</b>	<b>62,18</b>	<b>85,54</b>	<b>412,39</b>	<b>7,71</b>	<b>3,88</b>	<b>12,5</b>	<b>3,03</b>	<b>32,84</b>

День 2

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
136	60	Морковь припущенная	1,8	0	10,5	117	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
87	250	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	1,75	4,89	8,49	84,78	34,66	17,8	38,1	0,64	0	0,05	0	14,77
203	150	Макаронные изделия отварные	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,015

246	90	Гуляш из отварной говядины	10,28	8,27	2,64	126,00	1,94	0	0	0,76	0	0,04	0	0,40
388	200	Напиток из шиповника	0,4	0	32	124	8,84	4,86	5,94	1,21	0	0,01	0,01	8,91
	50	Хлеб ржанопшеничный	3	0,5	20	96,5	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	50	Батон нарезка	4	3	25	97	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
	50	Печенье	3,75	4,9	37,2	208,5	9	5	30	0,5	0	0,05	0,5	0
Итого			30,78	21,64	166,83	1008,78	123,66	87,32	370,99	4,91	0	0,38	2,76	73,895

День 3

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
14	60	Помидоры свежие	1,1	0,2	3,8	24	14	20,9	40,42	1,26	0	0,02	0,03	3
96	250	Рассольник ленинградский	3,3	6,8	22,7	113,3	23,5	12,3	0	1,3	0	0,01	0	8,3
134	150	Капуста тушеная с мясом	10	4,2	24	200,2	43,31	15,35	31,15	0,59	0	0	0	40,3
	60	Сыр Российск	14,46	17,7	0	218	46	12,3	20	0,4	0,01	0,02	0	0,5
294	200	Кофейный напиток	3	3	19	111	165	0,3	20	0,15	0,04	0,01	0,06	2
	70	Хлеб пшеничный	5,6	4,2	35	175	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	50	Батон нарезка	4	3	25	97	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
	200	Апельсин	1,8	0,4	16,2	86	0	0	0,01	0	0	0,01	0,01	0,05
Итого			43,26	39,5	145,7	1024,5	307,33	83,81	190,02	4,2	0,01	0,18	1	54,15

День 4

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	60	Икра из кабачков, т/о	1,25	5,48	8,7	89,08	31,35	9,61	0	0,4	0	0	0	11,89



82	250	Борщ на мясном бульоне и сметаной	1,81	4,91	25,25	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,00	0,05	0,1	10,29
304	150	Рис отварной рассыпчатый	3,65	12,83	34,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
245	90	Бефстроганов из отварной говядины	15,51	12,43	3,29	187	33,4	0	0	0,99	0	0,03	0	0,01
270	200	Чай с лимоном	0,2	0,4	10,2	50	14	4	4	1	0	0,02	0,1	6,8
	70	Хлеб пшеничный	5,6	4,2	35	175	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	50	Батон нарезка	4	3	25	97	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
<b>Итого</b>			<b>32,02</b>	<b>43,25</b>	<b>141,79</b>	<b>971,58</b>	<b>171,39</b>	<b>91,19</b>	<b>217,95</b>	<b>5,34</b>	<b>0,03</b>	<b>0,24</b>	<b>1,11</b>	<b>28,99</b>

День 5

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
10	60	Салат из консервов зелен горошка т/о	0,93	1,65	2	26,13	48	16	31	1	0	0,06	0,05	49,8
101	250	Суп картоф с крупой	2,18	2,84	14,29	91,5	24	26,65	67,7	0,96	0	0,11	0	8,25
203 68	150 90	Макаронные изд.отварные с паровой котлетой	24,6	14,18	50,5	346	20	26,3	170,1	0,9	0,04	0,09	2,9	3,2
	100	йогурт	5	2,5	3,5	54	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	70	Хлеб пшеничный	5,6	4,2	35	175	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
268	200	Чай	0,1	0,02	0	35	0,26	1	1	0,01	0	0,02	0,1	0
	50	Батон нарезка	4	3	25	97	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
<b>Итого</b>			<b>42,41</b>	<b>28,39</b>	<b>130,29</b>	<b>824,63</b>	<b>114,78</b>	<b>100,61</b>	<b>368,24</b>	<b>4,01</b>	<b>0,08</b>	<b>0,4</b>	<b>4,01</b>	<b>68,05</b>

День 6

№ рец	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C

20	60	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
102	250	Суп гороховый на мясе бифе	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	0,1	0,06	5,81
291	230	Плов из кур	15,6	20,3	43	301,5	38,3	18	78,6	0,9	0	0,05	1,7	9,1
	200	Сок фруктовый	6	0	26	100	14	8	20	2,8	0,04	0,02	0,06	4
	70	Хлеб пшеничный	5,6	4,2	35	175	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	50	Батон нарезка	4	3	25	97	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
	200	Банан	3	1	42	192	0,01	0,04	0,03	0	0	0,01	0	0,01
<b>Итого</b>			<b>40,15</b>	<b>37,43</b>	<b>188,76</b>	<b>1040,63</b>	<b>119,02</b>	<b>91,78</b>	<b>288,26</b>	<b>7,06</b>	<b>4,12</b>	<b>12,59</b>	<b>2,86</b>	<b>31,12</b>

День 7

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
23	60	Салат из свежих помидоров, луком с растительным маслом	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,78	24,01	0,34	3,85	12,3	0,14	12,2
104/105	250	Суп картофельный с мясными фрикадельками	7,29	5,7	16,99	148,5	31,9	40,01	129,96	1,61	4,95	0,15	0,12	12,34
302 246	150 90	Каша гречневая рассыпчатая. Гуляш из мяса говядины	16,88	15,47	43,84	353,3	3,36	6	121	5,26	0	0,06	0	1,6
	200	Яблоко	0,5	0,4	22,8	104	16	9	4	2	0	0,03	0	10
294	200	Кофейный напиток	3	3	19	111	165	0,3	20	0,15	0,04	0,01	0,06	2
	50	Хлеб ржано-пшеничный	3	0,5	20	96,5	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,1	0
	50	Батон нарезка	4	3	25	97	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
<b>Итого</b>			<b>35,13</b>	<b>31,72</b>	<b>149,06</b>	<b>950,68</b>	<b>244,89</b>	<b>85,75</b>	<b>377,41</b>	<b>10,2</b>	<b>8,8</b>	<b>12,66</b>	<b>0,82</b>	<b>38,14</b>

День 8

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
76	60	Огурец свежий	0,8	0,1	2,6	14	23	14	42	0,6	0	0	0,2	5
94	250	Суп картофельный	5,31	4,56	18,62	139	25,38	16,9	43,24	0,94	0,02	4,07	0,04	16,01
202	150	Вермишель отварная с маслом	5,8	0,08	31	155	5,7	21	153	0,8	0	0,06	1,3	0,15
231	100	Рыба тушен	10,2	8,8	4,8	108,8	46	12,3	1,6	0,4	0,01	0,02	0	0,5
268	200	Чай	0,1	0,02	10	35	0,26	1	1	0,01	0,04	0,02	0,1	0
	70	Хлеб пшеничный	5,6	4,2	35	175	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	50	Багон нарезка	4	3	25	97	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
	50	Печенье	3,75	4,9	37,2	208,5	9	6	30	0,6	0	0,05	0,5	0
		<b>Итого</b>	<b>35,56</b>	<b>25,66</b>	<b>164,22</b>	<b>932,3</b>	<b>124,86</b>	<b>93,86</b>	<b>349,28</b>	<b>4,34</b>	<b>0,07</b>	<b>4,33</b>	<b>1,87</b>	<b>21,66</b>

День 9

№ рец	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
75	60	Икра свекольная	0,72	1,38	4,3	32	18	0,04	0,2	0,6	0	0,2	0	5,15
103	250	Суп картофельный с макаронными изделиями	1,94	3,48	12,62	90	11,06	6,78	24,56	0,41	0,02	0,03	0,02	1,51
199	150	Гороховое пюре	4,2	4,82	34,8	211	40,95	24,59	60,06	0,98	0,03	0,15	0	0
279	90	Тефтели мясные	11,78	12,91	14,9	223	57,8	28,4	141,4	1,27	51	0,07	0,00	1,13
Вар 2 349	200	Компот сухофруктов	0,6	0	16,5	128	7	8	20	0,15	0,04	0,01	0,06	6,8
	70	Хлеб пшеничный	5,6	4,2	35	175	6,4	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,4	0
	50	Багон нарезка	4	3	25	97	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
		<b>Итого</b>	<b>28,84</b>	<b>29,79</b>	<b>143,12</b>	<b>956</b>	<b>150,33</b>	<b>90,47</b>	<b>324,66</b>	<b>4,4</b>	<b>51,09</b>	<b>0,57</b>	<b>0,98</b>	<b>14,59</b>

День 10

№ реп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич еская ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	60	Салат из свежих огородов, домашних кисельных ягод	0,46	3,05	1,13	10,38	13,11	7,78	24,01	0,31	3,85	12,3	0,11	12,2
233	250	Пюре кашеобразное с яблоком на сливочном масле	1,75	4,89	8,49	81,78	31,66	17,8	38,1	0,61	0	0,05	0	13,77
234	150	Суп овсяной каши с мясом	3,65	12,83	31,35	271	32,74	28,67	82,28	0,77	0,03	0,03	0,01	0
235	90	Суп фруктовый с фруктами в сметане	21,15	9,11	0,9	187	25,01	220,27	24,71	1,89	0,12	0,91	0,16	0,41
236	200	Суп фруктовый	0	0	26	100	11	8	20	2,8	0,01	0,02	0,06	1
237	70	Суп овощной с картошкой	5,6	1,2	35	178	6,1	16,5	43,5	0,5	0	0,05	0,1	0
238	100	Мандарины	0,8	0,2	7,5	38	35	11	17	0,1	10	0,06	17	38
239	50	Батон пареза	4	3	25	97	9,12	6,16	34,94	0,49	0	0,06	0,5	0
Итого			46,71	38,21	138,67	993,16	170,04	316,18	284,57	7,53	14,04	13,51	18,27	69,41