

начальник лагеря
Попова ОА

Попова

Утверждаю:

Директор МБОУ Новотроицкой ООШ

Масалович М. В.

« 21 » « 05 »

» 2025 г. Согласовано



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Новотроицкая основная общеобразовательная школа »

Основное (организованное) 10 - дневное меню
Для детей (12 и старше лет), посещающих оздоровительную площадку
с 6- часовым пребыванием.

Организация: МБОУ Новотроицкая ООШ
 Название меню: 10 дневное основное
 Возрастная категория: от 12 и старше лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 1-21 июня

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белк	Жиры	Углев	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	1 день																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-25.1	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.3	5.4	28.7	245.2	0.05	0.16	26.38	0.05	0.61	342.32	169.7	148.78	28	134.3	0.41	51	6.2	39.1
54-21г	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.3	167.68	34.3	130.3	1.09	12	2.3	38.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	13	2.4	5.8
Пром.	фрукты	100	0.8	0.3	10.5	47.3	0.02	0.03	10	0	5	15.5	174	4	21	14	0.3	0	0.5	1.1
	Итого за Завтрак	550	14	16.8	71.5	552.8	0.15	0.37	98.63	0.18	6.29	608.87	604.2	330.86	88.9	307.6	2.26	76	11	84.5
	Обед																			
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3	0.05	0.09	40.68	0.29	13.58	116.04	161.9	23.33	13.7	52.06	1.04	18	3.9	16
54-25с	Суп гороховый	250	6.5	2.8	14.9	169.2	0.14	0.05	121.01	0	4.01	95.76	338.6	26.54	27.7	76.34	1.41	16	2	27
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8	0.16	0.14	31.73	0.12	13.61	215.71	833.1	52.65	37.6	112.6	1.38	38	1	57.1
54-14р	Котлета рыбная любительская (м	100	13	4.1	6.1	145.3	0.08	0.14	295.32	0.46	0.94	189.49	315.6	51.14	43.9	189.5	1.04	122	14	494
54-23х	Кисель	200	0.2	0.1	12.2	50.6	0.01	0.01	2.45	0	19.2	6.16	70.64	65.28	6.47	10.91	0.29	0.2	0.2	4.08
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.3	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.3	0
Пром.	йогурт	50	1.4	1.3	5.4	38.3	0.02	0.07	11	0.02	0.45	25	68	60.5	7.5	47	0.05	4.5	1	10
	Итого за Обед	970	33	22.8	97.5	817.5	0.55	0.53	502.19	0.89	51.79	1030.8	1899	297.94	157	561.8	6.82	199	33	614
	Итого за день	1420	47	39.6	169	1370.3	0.7	0.9	600.82	1.07	58.08	1639.6	2503	628.8	245	869.4	9.08	275	45	698
№ рецепта	Название блюда	Масса	Белк	Жиры	Углев	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	2 день																			
	Завтрак																			
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	11	22
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	11	9.1	38.2	332.3	0.08	0.07	44.88	0.26	0.06	321.18	76.63	208.38	14.5	133.8	1.03	28	2.6	13.8

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52		38.55	184	148.32	30.7	106.8	1.06	9	1.8	20
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0		149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	1	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0		183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.3	0
	Итого за Завтрак	550	24	16.6	74.5	596.4	0.21	0.37	120.57	1.14	0.58		733.17	408.5	392.56	67.7	374.3	4.46	46	26	60.2
	Обед																				
54-5з	Салат из свежих помидоров и огу	100	0.6	3.1	1.8	37.5	0.03	0.03	64.38	0	11.46		80.68	131.8	16.8	10	18.39	0.46	9.3	0.2	14.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	4.8	5.8	13.6	214.3	0.06	0.05	103.93	0	5.54		196.79	335	21.08	19.7	51.39	0.71	17	0.8	28.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.2	6.3	35.9	211.2	0.21	0.12	19.19	0.09	0		149.45	219.4	46.62	120	181	4.05	22	3.5	16.1
П/Ф	Котлеты Домашние	100	13	10.2	7.8	174.9	0.09	0.1	13.58	0	4.08		365.75	246.4	22.99	20.7	140.2	1.71	37	2.5	0
54-5соу	Соус молочный натуральный	15	1.1	2.2	2.9	35.7	0.01	0.04	10.44	0.03	0.16		38.21	39.39	32.86	4.01	25.97	0.06	6.3	0.7	6.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02		0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0	0	0
Пром.	фрукты	100	0.2	0.2	4.9	22.2	0.02	0.01	2.5	0	5		13	139	8	4.5	5.5	1.1	1	0.2	4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0		149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	1	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	20	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0		183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.3	0
	Итого за Обед	985	33	28.4	112	898.1	0.5	0.38	226.02	0.12	26.26		1176.7	1213	263.09	199	492.8	9.67	93	19	73.7
	Итого за день	1350	56	45	186	1494.5	0.71	0.75	346.59	1.26	26.84		1909.8	1621	655.65	267	867.1	14.1	139	45	134
№ рецепта	Название блюда	Масса	Белк	Жиры	Углев	Энергет	B1	B2	A	D	C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рети	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	3 день																				
	Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0		1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	5.3	5.7	25.3	198.2	0.06	0.14	27.49	0.07	0.55		217.98	156.8	142.52	16.9	103.2	0.35	34	1.9	26.3
54-6т	сыр твердый	50	12	3.4	9.8	117.5	0.03	0.12	17.26	0.05	0.11		55.08	63.53	82.47	12.4	114.3	0.33	10	15	20.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68		49.95	220.3	167.68	34.3	130.3	1.09	12	2.3	38.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0		199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.3	2.4	5.8
	Итого за Завтрак	550	25	20.2	67.4	576	0.17	0.44	107	0.25	1.34		524.11	480.9	403.07	69.3	376.7	2.23	57	22	91.1
	Обед																				
54-10с	Суп крестьянский с крупой (круп	250	5.1	5.8	10.8	175.6	0.04	0.04	103.29	0	6.42		96.56	200.2	27.67	14.6	52.44	0.55	15	2.8	16.7
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4	0.06	0.09	166.26	0.12	42.5		221.9	674	193.98	43.2	84.17	1.65	34	0.9	39.1
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12	10	7.2	198.3	0.07	0.09	15.57	0	2.3		359.19	201.8	16.24	18.9	127.8	1.39	36	2	0
Пром.	Сок	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4		12	240	14	8	14	2.8	0	0	0
Пром.	Йогурт	100	4.1	1.5	5.9	53.5	0.03	0.15	10	0	0.6		50	152	124	15	95	0.1	9	2	20
Пром.	Хлеб пшеничный	20	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0		199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.3	2.4	5.8

Пром.	Хлеб ржаной	20	2.6	0.5	13.4	68.3	0.07	0.03	0	0	0	244	98	14	18.8	63.2	1.56	0	12	0
	Итого за Обед	890	33	24.3	96.7	827.5	0.33	0.43	295.12	0.12	55.82	1183.3	1603	397.89	124	462.6	8.49	96	23	81.6
	Итого за день	1390	58	44.5	164	1403.5	0.5	0.87	402.12	0.37	57.16	1707.4	2084	800.96	193	839.4	10.7	153	44	173
№ рецепта	Название блюда	Масса	Белк	Жиры	Углев	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	4 день																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3	0.02	0.12	104	0.38	0.28	324	35.2	352	14	200	0.4	0	5.8	0
54-7с	Суп картофельный с макаронным	250	5.2	2.8	18.5	198.9	0.09	0.05	97.51	0	6.89	93.01	410.4	13.73	20.8	54.56	0.86	17	0.2	32.7
54-23г	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	184	148.32	30.7	106.8	1.06	9	1.8	20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.3	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.3	0
	Итого за Завтрак	560	23	18.2	59.4	573.2	0.23	0.33	214.8	0.38	7.69	838.16	740.3	532.55	85.2	434.8	3.93	27	19	58.5
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огу	100	0.6	3.1	1.8	74.3	0.03	0.03	64.38	0	11.46	80.68	131.8	16.8	10	18.39	0.46	9.3	0.2	14.4
54-12с	Суп с рыбными консервами (горб	250	7.9	3.8	12.4	169.3	0.07	0.08	174.6	3.53	5.84	262.48	377.2	116.29	34.7	109	0.9	32	12	169
54-7г	Рис припущенный	180	3.5	4.8	35	196.8	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.6	44.72	87.98	22.6	69.7	0.48	21	6.9	26.1
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12	9	7.6	166.7	0.08	0.08	22.03	0	2.49	384.9	166.7	18.1	14.4	105.1	0.98	35	0.6	0
54-35х	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.08	0.25	98.24	1.69	3.45	0.08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.2	0
Пром.	фрукты	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	9.6	1.8	4.35
	Итого за Обед	980	28	21.4	108	837.9	0.3	0.27	293.37	3.62	24.81	1166.4	952.6	369.41	109	372.7	6.31	107	28	224
	Итого за день	1360	51	39.6	168	1411.1	0.53	0.6	508.17	4	32.5	2004.6	1693	901.96	194	807.5	10.2	134	47	282
№ рецепта	Название блюда	Масса	Белк	Жиры	Углев	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	5 день																			
	Завтрак																			
54-19к	Суп молочный с макаронными из	250	5.5	4.5	17.9	134.2	0.06	0.18	23.88	0.03	0.73	112.64	186.5	170.09	19.3	122.4	0.36	21	2.5	31.7
54-21г	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.3	167.68	34.3	130.3	1.09	12	2.3	38.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.3	0
Пром.	вафли	30	2.9	10.4	15.1	165.9	0.02	0.14	6.6	0	0	40.8	138.6	105.6	20.4	92.7	0.45	1.7	0	15

[illegible]

Организация: МБОУ Новотроицкая ООШ
 Название меню: 10 дневное основное
 Возрастная категория: от 12 и старше лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 1-21 июня

№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевы	Энергетич	B1	B2	A	D	C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	6 день																				
	Завтрак																				
54-60	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0	0.14	62.4	0.9	0		40.7	46.5	19	4.2	67	0.9	8	11	22
П/Ф	Пельмени	250	16.8	22	22.1	329.4	0.2	0.12	0	0	0		754	196	27	20	122	1.4	0	0	0
54-23	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0	0.13	13.3	0	1		38.6	184	148	31	107	1.1	9	1.8	20
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0	0.01	0	0	0		200	37.2	8	5.6	26	0.4	1.3	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	1.3	0.2	6.7	34.2	0	0.02	0	0	0		122	49	7	9.4	32	0.8	0	6.2	0
	Итого за Завтрак	570	29.8	29.4	60	600	0.4	0.42	75.7	0.9	1		1155	512	210	70	353	4.6	18	21	47.8
	Обед																				
54-10	Салат из капусты с овощами	100	1.7	4	1.7	88	0	0.05	24.4	0.2	8		69.6	97.1	14	8.2	31	0.6	11	2.3	9.62
54-7с	Суп картофельный с макаронным	250	5.2	2.8	18.5	149.9	0.1	0.05	97.5	0	7		93	410	14	21	55	0.9	17	0.2	32.72
54-1г	Макароны отварные	180	5.3	4.9	32.8	202	0.1	0.02	18.4	0.1	0		149	53.8	106	7.2	41	0.7	21	0.1	11.92
54-2р	Котлета рыбная (минтай)	100	17.5	6.6	8.6	163.6	0.1	0.13	29.2	0.2	0		239	245	26	24	161	0.7	58	34	350.11
54-1х	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0		0.05	0.17	108	2.1	4.3	0.1	0	0	0
Пром.	фрукты	100	0.2	0.2	4.9	22.2	0	0.01	2.5	0	5		13	139	8	4.5	5.5	1.1	1	0.2	4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0.01	0	0	0		150	27.9	6	4.2	20	0.3	1	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.1	0.02	0	0	0		183	73.5	11	14	47	1.2	0	9.3	0
	Итого за Обед	990	34.7	19.1	111	828.2	0.4	0.29	187	0.4	20		896	1047	293	85	364	5.6	108	48	412.72
	Итого за день	1300	64.5	48.5	171	1428.2	0.8	0.71	263	1.3	21		2051	1559	502	155	717	10	127	69	460.52
№ рецепта	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевы	Энергетич	B1	B2	A	D	C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг		мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	7 день																				
	Завтрак																				
54-25	Каша жидкая молочная пшенная	250	6	6.3	27.2	223.5	0.1	0.14	27.4	0.1	1		277	176	139	34	142	0.8	42	2.5	28.7
54-21	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0	0.16	17.3	0	1		50	220	168	34	130	1.1	12	2.3	38.25

Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.6	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0	0.01	0	0	0	200	37.2	8	5.6	26	0.4	1.3	2.4	5.8
Пром.	Фрукты	100	0.4	0.1	3.8	17.5	0	0.02	5	0	19	6	77.5	18	5.5	8.5	0.1	0.2	0.1	75.15
	Итого за Завтрак	620	16.4	13.1	85.5	559.9	0.3	0.35	52.9	0.1	20	631	544	341	86	333	3	56	7.3	147.9
	Обед																			
54-13	Салат из свеклы отварной	100	0.8	2.7	4.6	90.14	0	0.02	0.68	0	2	78.8	136	19	11	22	0.7	12	0.4	11.4
54-17	Суп из овощей	250	1.4	3.7	8.1	99.2	0.1	0.04	98.8	0	7	109	258	63	15	36	0.6	15	0.3	20.48
54-28	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6	0.2	0.12	32.7	0.1	10	287	792	25	101	216	2.3	44	21	166.9
Пром.	Сок	200	0.6	0	33	134.4	0	0.08	100	0	12	12	304	10	24	30	0.4	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0	0.01	0	0	0	200	37.2	8	5.6	26	0.4	1.3	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3	0.1	0.03	0	0	0	244	98	14	19	63	1.6	0	12	0
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7	0	0.02	3.3	0	0	99	33	8.7	6	27	0.6	0	0	0
	Итого за Обед	860	35.5	16.3	119	836.14	0.4	0.32	236	0.1	31	1030	1659	148	181	419	6.6	72	36	204.58
	Итого за день	1290	51.9	29.4	204	1396.04	0.6	0.67	288	0.2	52	1661	2203	489	267	753	9.6	128	43	352.48
№ р	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеб	Энергет	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	р	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	8 день																			
	Завтрак																			
54-60	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0	0.14	62.4	0.9	0	40.7	46.5	19	4.2	67	0.9	8	11	22
54-11	Картофельное пюре	200	3.1	5.3	19.8	169.4	0.1	0.11	23.8	0.1	10	162	625	39	28	84	1	28	0.8	42.79
П/Ф	тефтели	110	13.9	4.8	4.8	148.5	0.1	0.14	16.2	900	1	45.4	242	54	21	0	1.2	0	0	0
54-23	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0	0.13	13.3	0	1	38.6	184	148	31	107	1.1	9	1.8	20
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0.01	0	0	0	150	27.9	6	4.2	20	0.3	9.6	1.8	4.35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	32	0.8	0	6.2	0
	Итого за Завтрак	600	29.3	17.4	57.6	565	0.4	0.55	116	901	12	558	1174	274	98	309	5.2	55	21	89.14
	Обед																			
54-53	Салат из свежих помидоров и ог	100	0.6	3.1	1.8	75	0	0.03	64.4	0	11	80.7	132	17	10	18	0.5	9.3	0.2	14.37
54-18	Свекольник (со сметаной)	250	1.8	4.3	10.7	149.5	0.1	0.04	59.8	0	6	106	340	67	21	47	1	18	0.4	24.76
54-12	Плов с курицей	250	27.2	8.1	33.2	399.2	0.1	0.08	147	0	2	291	383	75	108	234	2	40	28	169.32
54-20	Кисель	200	0.4	0.1	14.3	59.8	0	0.01	2.4	0	12	5.27	82.7	67	5.7	14	0.2	1	0.2	8.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0	0.01	0	0	0	150	27.9	6	4.2	20	0.3	9.6	1.8	4.35
Пром.	Фрукты	100	0.5	0.1	4.1	28.9	0	0.02	4	0	30	6.5	98.5	17	6.5	12	0.2	1	0.3	8.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	32	0.8	0	6.2	0

	Итого за Обед	960	38	19	96.8	816.9	0.3	0.34	291	0	62		800	1297	404	196	483	5.9	87	38	249.8
	Итого за день	1490	67.3	36.4	154	1381.9	0.7	0.89	407	901	74		1358	2471	678	293	792	11	142	60	338.94
№ р	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеб	Энергети	B1	B2	A	D	C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	р	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	9 день																				
	Завтрак																				
54-9к	Каша вязкая молочная дружба	250	8.6	11.3	34.3	267.2	0.2	0.17	40.2	0.1	1		347	274	158	63	233	1.8	51	15	62.28
54-6т	сыр твердый	50	9.8	2.9	8.2	145.2	0	0.1	14.4	0.1	0		45.9	52.9	69	10	95	0.3	8.6	13	17.04
54-21	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0	0.16	17.3	0	1		50	220	168	34	130	1.1	12	2.3	38.25
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0	0.01	0	0	0		99.8	18.6	4	2.8	13	0.2	0.6	1.2	2.9
Пром.	фрукты	100	0.8	0.3	10.5	88.2	0	0.03	10	0	5		15.5	174	4	21	14	0.3	0	0.5	1.1
	Итого за Завтрак	620	25.4	18.2	75.3	647.9	0.3	0.47	81.8	0.2	6		558	740	402	131	486	3.7	72	31	121.57
	Обед																				
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	145.2	0	0.03	1.14	0	4		131	227	32	18	36	1.2	20	0.6	19
54-11	Картофельное пюре	180	3.1	5.3	19.8	155.2	0.1	0.11	23.8	0.1	10		162	625	39	28	84	1	28	0.8	42.79
54-22	Рагу из курицы	100	10.5	3.5	8.8	169.9	0.1	0.06	130	0	6		141	369	16	47	96	1.1	21	8.5	78.18
54-1х	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0		0.05	0.17	108	2.1	4.3	0.1	0	0	0
54-18	Суп с гренками	250	1.8	4.3	10.7	149.5	0.1	0.04	59.8	0	6		106	340	67	21	47	1	18	0.4	24.76
Пром.	фрукты	100	0.2	0.2	4.9	22.2	0	0.01	2.5	0	5		13	139	8	4.5	5.5	1.1	1	0.2	4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	3	0.3	19.7	93.8	0	0.01	0	0	0		200	37.2	8	5.6	26	0.4	13	2.4	5.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	2	0.4	10	51.2	0.1	0.02	0	0	0		183	73.5	11	14	47	1.2	0	9.3	0
	Итого за Обед	970	23.5	24.6	106	868	0.3	0.38	179	0.1	25		870	1610	328	140	392	6.5	85	22	164.77
	Итого за день	1220	48.9	42.8	181	1515.9	0.6	0.85	261	0.3	31		1428	2350	730	271	878	10	158	53	286.34

№ р	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеб	Энергети	B1	B2	A	D	C		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	р	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	10 день																				
	Завтрак																				
54-7г	Рис припущенный	200	4.2	5.8	42	198.2	0	0.03	22	0.1	0		183	53.7	106	27	84	0.6	25	8.3	31.31
П/Ф	Котлеты Домашние	110	11.6	9.2	7	188.2	0.1	0.09	12.2	0	4		329	222	21	19	126	1.5	33	2.3	0
54-23	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0	0.13	13.3	0	1		38.6	184	148	31	107	1.1	9	1.8	20
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	114.2	0	0.01	2.2	0	0		66	22	5.8	4	18	0.4	0	0	0
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодиро	30	2	0.4	11.9	58.7	0.1	0.02	0	0	0		122	70.5	8.7	14	45	1.2	9.6	1.7	7.2

[illegible]

[illegible]