



Утверждаю:
Директор МБОУ «Спешковская ООШ»:

Н.Н. Соловьева/

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 1-4 классов
МБОУ «Спешковская ООШ»**

СП "Кипринская школа - детский сад"

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В I, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг
День I																
Завтрак																
125	Запеканка морковная с творогом и сгущ. молоком	200	15,97	10,82	34,69	399,16	0,10	0,40	38,90	0,40	173,20	511,20	24,70	0,90	0,20	4,70
258	Кофейный напиток с молоком	200	4,80	3,70	39,80	211,50	0,00	1,00	25,50	0,00	303,20	180,90	40,80	1,10	0,20	15,30
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Сыр	10	3,05	3,00	0,35	40,10	0,00	0,10	26,00	0,10	22,00	54,00	3,50	0,10	0,00	0,00
	Итого:		26,82	18,72	95,44	755,56	0,10	1,50	90,40	1,20	507,80	779,70	74,20	2,60	0,40	20,00
Обед																
21	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	3,03	5,76	76,14	0,00	5,10	12,50	2,70	29,80	47,80	12,80	0,80	0,00	6,20
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	11,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28	0,00	12,20
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	9,40	40,80	278,50	0,20	0,00	13,50	0,40	11,90	150,00	100,00	3,40	0,10	8,60
189	Биточки	80	11,02	12,45	7,52	186,09	0,10	0,00	0,00	1,50	14,30	100,00	12,20	1,50	0,10	13,00
261	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	0,10	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,80		0,01	0,01	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0,37	19,60	93,40	0,01	0,01		0,20	50,00	15,00	10,20	0,18	0,00	6,00
	Итого:		29,81	31,16	129,16	943,50	0,47	75,32	37,01	6,66	223,40	415,00	151,40	8,16	0,30	46,60
	Итого за день		56,63	49,88	224,60	1699,06	0,57	76,82	127,41	7,86	731,20	1194,70	225,60	10,76	0,70	66,60

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
День 2																
Завтрак																
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	10,12	17,39	30,48	302,80	0,10	0,00	13,50	0,80	121,10	165,50	18,00	0,90	0,20	13,50
265	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,00	5,50	6,60	0,50	0,10	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,36	1,20	23,47	113,10	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,10	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:		13,65	26,90	70,15	555,90	0,30	1,60	43,50	1,90	141,90	224,40	26,30	1,70	0,20	14,40
Обед																
1	Винегрет	60	1,00	4,90	5,40	70,00	0,10	8,30	0,00	3,70	38,40	47,60	21,20	0,90	0,00	8,50
55	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	5,60	2,80	23,90	143,20	0,10	19,60	7,50	1,30	154,60	46,30	21,00	0,70	0,10	15,30
191	Плов из птицы	200	27,14	28,30	51,30	595,50	0,10	4,20	0,00	4,70	25,20	267,40	53,20	3,40	0,20	32,20
255	Компот из с/фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,00	0,10	0,10	14,90	23,20	7,60	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,01	0,01	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,35	0,37	19,60	93,40	0,01	0,01	0,00	0,20	5,00	15,60	10,20	0,18	0,00	6,00
	Итого:		38,65	37,57	148,69	1120,69	0,31	32,12	7,61	10,70	247,50	433,70	118,40	6,28	0,30	62,00
	Итого за день		52,30	64,47	218,84	1676,59	0,61	33,72	51,11	12,60	389,40	658,10	144,70	7,98	0,50	76,40

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг
День 3																
Завтрак																
103	Каша пшеничная молочная	200	5,80	10,30	34,29	227,16	0,10	0,50	23,40	0,10	143,90	140,30	35,70	0,90	0,10	17,60
258	Кофейный напиток с молоком	200	2,97	3,70	39,80	211,50	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	0,00	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:		11,87	23,50	94,79	618,26	0,10	0,50	53,40	0,90	165,50	178,80	41,90	1,70	0,10	19,40
Обед																
	Помидор свежий или соленый (порционно)	60	0,50	0,10	1,85	9,50	0,00	7,50	0,01	0,20	4,20	7,80	6,00	0,30	0,00	0,60
27	Борш с картофелем и капустой на говяжьем бульоне	200	4,90	6,66	17,40	194,25	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	85,00	5,00	0,05	0,10	19,30
163	Жаркое по домашнему	200	22,54	17,33	22,13	384,08	0,30	8,00	116,50	3,20	295,00	45,40	2,40	20,40	0,30	133,00
256	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,10	32,40	132,60	0,00	18,00	0,00	0,10	11,10	6,90	3,90	0,20	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,80	0,00	0,01	0,01	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0,37	19,60	93,40	0,01	0,01	0,00	0,20	50,00	15,00	10,20	0,18	0,00	6,00
	Итого:		32,56	24,76	107,46	881,63	0,41	56,67	147,52	46,07	474,70	193,70	32,70	21,63	0,40	159,50
	Итого за день		44,43	48,26	202,25	1499,89	0,51	57,17	200,92	46,97	640,20	372,50	74,60	23,33	0,50	178,90

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
День 4																
Завтрак																
100	Каша овсяная из геркулеса	200	6,33	8,90	25,49	207,38	0,10	0,50	29,50	0,50	149,60	156,00	44,30	1,10	0,10	17,90
265	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,00	5,50	6,60	0,50	0,10	0,00	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	Фрукт (банан)	140	0,60	0,60	13,70	65,80	0,00	14,00	0,00	0,30	22,40	15,40	12,60	3,10	0,00	2,80
	Итого:		10,10	19,01	75,99	517,98	0,10	16,10	59,50	1,60	188,10	213,50	62,60	4,80	0,10	22,50
Обед																
	Огурец свежий или соленый	60	0,43	0,00	1,10	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
34	Рассольник "Ленинградский"	200	5,03	11,30	32,38	149,60	0,12	15,00	21,67	23,00	107,00	87,00	3,00	0,18	0,10	19,30
148	Рыба запеченная в омлете	100	17,43	10,85	5,24	188,31	0,10	0,80	9,10	2,80	291,10	421,80	27,20	0,70	0,10	112,70
214	Картофель отварной	100	2,90	4,69	18,14	121,64	0,10	2,20	6,80	1,20	221,10	321,10	23,60	0,70	0,10	83,30
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,08	104,80	0,00	0,00	0,01	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,35	0,37	19,60	93,40	0,01	0,01	0,00	0,20	50,00	15,00	10,20	0,18	0,00	6,00
	Итого:		31,54	28,41	114,34	797,95	0,42	18,08	37,58	28,88	798,40	1031,80	69,48	2,57	0,30	221,90
	Итого за день		41,64	47,42	190,33	1315,93	0,52	34,18	97,08	30,48	986,50	1245,30	132,08	7,37	0,40	244,40

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг
День 5																
Завтрак																
117	Омлет натуральный	100	11,40	3,30	7,00	103,30	0,10	0,20	34,00	0,50	99,10	195,90	14,40	1,90	0,40	20,40
11	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,90	10,12	6,26	123,76	0,59	6,00	1343,90	3,07	25,40	52,80	29,82	0,70	0,50	3,95
258	Кофейный напиток с молоком	200	4,00	3,70	39,80	211,50	2,40	0,60	16,20	0,00	209,90	122,10	31,10	1,80	0,10	17,70
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:		20,40	26,62	73,76	618,16	3,09	6,80	1424,10	4,37	345,00	406,30	80,52	4,90	1,00	42,95
Обед																
37	Суп картофельный с бобовыми	200	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,67	26,70	0,23	190,00	64,50	25,50	5,50	0,10	11,20
216	Картофельное пюре	150	2,80	11,20	19,00	187,60	0,20	13,00	16,90	0,20	64,70	96,80	33,00	1,20	0,10	31,10
172	Печень по-строгановски	80	18,66	23,16	3,80	296,12	0,40	44,90	7900,90	1,70	338,60	484,60	25,80	9,40	3,00	23,10
247	Кисель из концентрата	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,10	29,30	0,00	0,00	10,00	11,00	7,00	0,30	0,06	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,02	0,20	14,08	67,80	0,00	0,01	0,01	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,35	0,37	19,60	93,40	0,01	0,01	0,00	0,20	50,00	15,00	10,20	0,18	0,00	6,00
	Итого:		29,49	39,18	100,63	869,11	0,91	95,89	7944,51	3,03	662,70	705,50	106,70	17,08	3,26	71,40
	Итого за день		49,89	65,80	174,39	1487,27	4,00	102,69	9368,61	7,40	1007,70	1111,80	187,22	21,98	4,26	114,35

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
День 6																
Завтрак																
106	Каша ячневая на молоке с маслом	200	7,23	6,67	39,54	246,87	0,10	0,30	17,60	0,10	108,00	105,20	26,80	0,70	0,10	13,20
242	Какао с молоком	200	6,10	6,00	28,40	193,40	0,00	1,00	25,50	0,00	303,20	180,90	40,80	1,10	0,20	15,30
	Хлеб пшеничный	60	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	Сыр	10	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	0,40	18,00	128,40	13,20	1,80	0,10	4,20
	Итого:		17,93	22,67	98,84	672,27	0,20	1,30	73,10	0,60	430,40	416,40	80,80	3,60	0,40	33,60
Обед																
22	Салат из св.свеклы с чесноком	60	0,40	7,20	1,30	72,10	0,00	5,30	0,00	3,20	12,80	22,50	7,40	0,30	0,00	4,30
43	Суп крестьянский с крупой	200	2,80	1,00	18,00	52,50	0,00	6,50	0,00	2,00	17,70	68,70	19,60	0,90	0,10	11,80
210	Капуста тушеная	150	7,60	9,40	40,80	278,50	0,20	9,70	13,50	2,40	113,50	18,80	9,60	0,40	0,00	4,50
185	Колбасные изделия отварные	50	15,50	12,00	0,20	130,50	0,00	0,00	0,00	0,20	13,00	65,50	8,00	0,90	0,00	3,50
	Сок фруктовый	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,01	0,01	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,35	0,37	19,60	93,40	0,01	0,01	0,00	0,20	50,50	15,00	10,20	0,18	0,00	6,00
	Итого:		32,05	31,17	118,30	868,60	0,30	21,59	13,51	9,68	336,70	377,40	60,28	3,49	0,10	30,70
	Итого за день		49,98	53,84	217,14	1540,87	0,50	22,89	86,61	10,28	767,10	793,80	141,08	7,09	0,50	64,30

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	1, мкг
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
День 7																
Завтрак																
98	Каша манная молочная	200	6.20	8.05	31,09	222.02	0,00	0,60	23,60	0,30	176,60	106,00	17,20	0,30	0,10	15,80
258	Кофейный напиток с молоком	200	4.70	3.70	39,80	211.50	2,40	0,60	16,20	0,00	209,90	122,10	31,10	1,80	0,10	17,70
	Хлеб пшеничный	60	4,50	1,70	30,80	157,20	0,10	0,00	0,00	1,00	14,10	50,40	7,80	0,70	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,10	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:		15,50	21,75	101,79	665,52	2,60	1,20	69,80	1,40	401,80	280,40	56,10	2,80	0,20	34,40
Обед																
4	Салат из капусты с морковью	60	1.10	5.06	5,32	70.02	0,00	18,00	0,00	2,40	113,50	18,80	9,60	0,40	0,00	4,50
36	Суп из овощей на мясо-костном бульоне	200	7.00	5.86	15,80	124.00	0,10	8,60	0,10	1,00	21,00	103,40	26,10	1,50	0,10	16,20
202	Рис припущенный	150	4.90	6.90	52,90	293.40	0,00	0,00	13,50	0,30	15,80	81,90	26,90	0,60	0,00	46,10
189	Котлета из мяса птицы	80	11,90	9,00	11,50	174,60	0,10	1,40	51,90	1,30	59,70	157,10	19,20	1,40	0,10	10,90
256	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,10	32,40	132,60	0,00	18,00	0,00	0,10	11,10	6,90	3,90	0,20	0,00	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,80	0,00	0,00	0,00	0,40	100,00	100,00	10,00	1,20	0,00	4,00
	Итого:		30,35	28,52	158,32	992,22	0,20	46,00	65,50	6,20	330,50	501,70	100,90	5,80	0,20	82,30
	Итого за день		45,85	50,27	260,11	1657,74	2,80	47,20	135,30	7,60	732,30	782,10	157,00	8,60	0,40	116,70

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг
День 8																
Завтрак																
99	Каша пшеничная молочная	200	5,60	11,30	28,40	237,40	0,12	0,80	31,50	0,40	235,40	141,30	22,90	0,40	0,20	21,10
242	Какао с молоком	200	6,10	6,00	28,40	193,40	0,00	1,00	25,50	0,00	303,20	180,90	40,80	1,10	0,20	15,30
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	Печенье	40	3,00	3,90	29,80	166,00	0,00	0,00	4,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,80	0,00	0,00
	Итого:		17,80	30,70	107,30	776,40	0,12	1,80	91,00	2,60	560,80	393,70	76,90	2,80	0,40	37,30
Обед																
6	Салат из капусты с яблоками	60	1,10	5,50	4,00	70,10	0,00	18,00	0,00	2,40	113,50	18,80	9,60	0,40	0,00	4,50
55	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	5,60	6,80	23,90	183,20	0,00	15,60	6,00	1,00	123,70	37,10	16,80	0,60	0,00	12,20
204	Макаронные изделия отварные	150	5,68	6,53	23,55	202,80	0,10	0,00	9,00	0,50	14,00	31,00	5,80	0,60	0,00	30,80
143	Котлета рыбная	80	18,50	5,60	6,20	127,60	0,10	0,80	9,10	2,80	291,10	421,80	27,20	0,70	0,10	112,70
265	Чай с лимоном	200/7	0,00	0,00	16,10	65,20	0,00	1,60	0,00	0,00	5,50	6,60	0,50	0,10	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	36,00	5,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,20	0,40	19,80	92,80	0,00	0,00	0,00	0,40	100,00	100,00	10,00	1,20	0,00	4,00
	Итого:		36,08	26,03	114,15	846,50	0,20	36,00	24,10	7,80	657,20	651,30	75,10	4,10	0,10	164,20
	Итого за день		53,88	56,73	221,45	1622,90	0,32	37,80	115,10	10,40	1218,00	1045,00	152,00	6,90	0,50	201,50

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	В2, мг	І, мкг
							г	г	г	г	г	г	г	г	г	г
День 9																
Завтрак																
105	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	5.48	6.40	19,55	121,92	0,10	0,60	27,00	0,20	181,40	158,80	36,30	0,60	0,20	19,00
258	Кофейный напиток с молоком	200	4.80	3,70	39,80	211,50	2,40	0,60	16,20	0,00	209,90	122,10	31,10	1,80	0,10	17,70
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:		13,38	19,60	80,05	513,02	2,50	1,20	73,20	1,00	401,90	316,40	72,60	2,90	0,30	37,60
Обед																
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,70	4,90	2,30	56,60	0,00	18,00	0,00	2,40	113,50	18,80	9,60	0,40	0,00	4,50
42	Суп картофельный с рыбой	200	7,40	2,80	7,00	82,80	0,10	15,30	3,10	2,80	130,80	217,30	33,50	1,20	0,10	58,10
216	Картофельное пюре	150	3,20	9,70	22,50	189,90	0,20	15,00	16,90	0,20	64,70	96,80	33,00	1,20	0,10	31,10
190	Курица в томатном соусе	100	21,34	14,10	54,64	512,37	0,10	1,40	51,90	1,30	59,70	157,10	19,20	1,40	0,10	10,90
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,81	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50	0,10	0,60
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,10	0,20	9,90	46,40	0,01	0,01	0,00	0,20	50,50	15,00	10,20	0,18	0,00	6,00
	Итого:		37,42	32,90	137,95	1039,68	0,42	119,71	71,90	7,60	440,60	541,60	113,70	6,38	0,40	111,20
	Итого за день		50,80	52,50	218,00	1552,70	2,92	120,91	145,10	8,60	842,50	858,00	186,30	9,28	0,70	148,80

№ рецепта	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества					
							В 1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	B2, мг	I, мкг
День 10																
Завтрак																
132	Лапшевник с творогом и сгущ.молоком	200	15,71	13,90	40,44	285,98	0,10	0,40	38,90	0,40	173,20	511,20	24,70	0,90	0,20	4,70
271	Чай	200	0,12	0,00	12,04	48,64	0,00	1,60	0,00	0,00	5,50	6,60	0,50	0,10	0,00	0,90
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Сливочное масло	10	0,10	8,30	0,10	74,80	0,10	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,00	0,00	0,90
	Итого:		18,93	23,40	73,18	514,22	0,20	2,00	68,90	1,20	189,30	553,30	30,40	1,50	0,20	6,50
Обед																
2	Салат витаминный	60	0,60	9,10	6,10	109,40	0,00	9,70	0,00	4,00	54,40	13,40	7,90	0,50	0,00	4,10
35	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	200	4,93	6,34	10,05	104,16	0,10	11,10	6,00	1,70	123,40	102,50	27,90	1,70	0,10	15,50
167	Запеканка картофельная с мясом	150	25,53	24,78	18,43	400,75	0,30	15,80	9,00	2,00	160,20	130,10	36,60	1,50	0,10	30,10
238	Суп томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15										
255	Компот из с/фруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,00	0,00	0,10	0,10	14,90	23,10	7,60	0,60	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	3,00	1,20	20,60	104,80	0,00	0,00	0,00	0,70	9,40	33,60	5,20	0,50	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,10	0,20	9,90	46,40	0,00	0,00	0,00	0,20	50,00	50,00	5,00	0,60	0,00	2,00
	Итого:		36,26	45,29	98,21	935,45	0,40	36,60	15,10	8,70	412,30	352,70	90,20	5,40	0,20	51,70
	Итого за день		55,19	68,69	171,39	1449,67	0,60	38,60	84,00	9,90	601,60	906,00	120,60	6,90	0,40	58,20