

Утверждаю

Директор МКОУ «Гремячевский ЦО»

Е.Б. Жукова



МКОУ «Гремячевский центр образования»

Десятидневное меню в пришкольном лагере в период летних каникул 2025 года
для детей 7-11 лет.

День первый

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	301 омлет	150	10	11.8	5.4	168	0.08	1.8	0.18	0.4	112	188	22	1.8
2	495 чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.01	0	127	93	15	0.4	39	1.3
3	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
4	90 бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
			20.08	23.33	44.05	467.5	0.15	1.9	127.26	94.23	316.75	336.65	77.25	3.8

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	106 свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
2	145 суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4.9	5.35	20.15	148.25	0.15	5.83	0	2.45	41.5	110	30.6	1.44
3	429 картофельное пюре	200	4.2	2.9	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
4	345 котлеты рыбные	100	13.9	2.1	9.6	113	0.07	0.4	0.02	1	35	160	23	0.6
5	443 соус сметанный натуральный	20	0.62	4.25	1.35	46.12	0.007	0.03	0.024	0.085	17	11.3	2	0.04
6	503 кисель из концентрата плод.ягодн	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
7	109 хлеб ржаной	66	4.29	0.79	22.04	114.84	0.12	0	0	0.924	23.1	100.98	31.02	2.57
8	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			32.29	16.32	120.59	817.71	0.617	38.06	0.104	5.789	188.35	538.53	147.87	7.35

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром сок	200	1	0	0	110	0.04	8	0	0	40	0	0	0.4
2	пром садоба	100	3.08	1.4	34.08	161.66	0.033	0.083	0.008	0.41	9.13	25.73	5.8	0.58
3	112 банан	100	1.5	0.5	21.33	96	0.04	10	0	0.4	8	28	423	0.6
4	пром пастила	80	0.5	0	80	261								
			6.08	1.9	135.41	628.66	0.113	18.083	0.008	0.81	57.13	53.73	428.8	1.58

	всего за день		58.45	41.55	300.05	1913.9	0.88	58.043	127.37	100.83	562.23	928.91	653.92	12.73
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------

День второй

№	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	Некар завтрак													
1	319 Пудинг творожный	150	20.7	19.7	31.7	387	0.1	0.3	0.1	0.7	229	281	33	1.4
2	497 какао с молоком	200	5	4.4	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	13
3	93 бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
4	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
			28.3	36.8	71.1	840	0.26	10	0.22	1	433	444	74	15.2

№	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	обед													
1	106 свежий огурец	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6
2	134 рассольник Ленинградский	250	2.05	5.25	16.25	121.25	0.09	7.68	0	2.35	15.5	63	26.25	0.93
3	367 гуляш из говядины	120	20.6	22	4.2	297	0.064	1.28	0.048	0.64	18.4	190.4	29.6	2.64
4	291 макаронные изделия отварные	150	5.61	0.68	29.04	144.9	0.06	0.02	0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.78
5	512 компот из плодов или ягод сушеных	200	0.3	0	20.1	84	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
6	109 хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.045	0	0	0.35	8.75	39.5	11.75	0.98
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			32.89	29.06	93.29	770.15	0.319	19.78	0.048	4.67	86.1	392.85	95.95	6.83

№	Наименование	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	полдник													
1	112 груша	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
2	пром ацидолакт	200	10	6.4	17	136.66	0.05	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
3	пром кондитерское изделие	30	2.5	3.2	24.8	139	0.03	0	0.003	1.1	9	30	7	0.7
			12.9	10	51.6	322.66	0.1	6.2	0.043	1.5	266	228	47	3.2

	Всего за день		74.09	75.86	215.99	1932.8	0.679	35.98	0.311	7.17	785.1	1064.9	216.95	25.23
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	------	-------	--------	--------	-------

День третий

День третий															
	№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	247	каша геркулесовая	200	7.16	9.4	28.8	228.4	4.2	1.93	0.054	0.54	127.4	133.2	25.8	1.2
2	501	кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.02	0	126	90	14	0.1	7	0.55
3	111	батон нарезной	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0	0	0.51	5.7	19.5	3.9	0.36
4	91	бутерброд с сыром	35	5	8.1	7.4	123	0.02	0.1	0.06	0.3	137	99	10	0.3
5	518	сок	200	0.6	0.2	0.2	136	0.02	8	0	0	20	0	0	0.6
				18.21	21.27	67.72	645	4.29	10.03	126.11	91.35	304.1	251.8	46.7	3.01

		обед	Выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	15	салат из редиса	100	1.1	10.1	3.1	108	0.01	16.5	0	4.5	35	40	12	0.9
2	152	уха с крупой	250	9.85	4.83	15.15	143.5	0.185	12.13	0.045	0.35	43.25	185.25	57	1.58
	414	рис отварной	150	3.69	6.08	33.81	204.6	0.027	0	0.041	0.29	5.1	70.8	22.8	0.53
3	403	Сердце в соусе	100	24.3	16.28	4.1	234	0.05	4.7	0.007	3	35.7	158.56	22.86	1.57
4	510	компот из яблок с апельсином	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0	0.1	11	7	5	1.2
5	109	хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
6	111	батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
				44.42	38.82	110.81	945.6	0.402	36.63	0.093	9.37	152.3	556.86	146.41	8.03

		полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром	йогурт	200	10	6.4	17	174	0.06	1.2	0.04	0	238	182	28	0.2
2	пром	сдоба	50	3.08	1.4	34.08	161.66	0.033	0.083	0.008	0.41	9.13	25.73	5.8	0.58
3	112	апельсин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
			13.88	8	58.58	373.66	0.153	39.283	0.048	0.61	282.13	224.73	44.8	0.88	

	всего за День		76.51	68.09	237.11	1964.3	4.845	85.943	126.26	101.33	738.53	1033.4	237.91	11.92	
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	--

День четвертый

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	325 вареники ленивые	150	21.21	16.13	20.48	310	0.064	0.28	0.14	0.71	132.77	213	22.72	0.71
2	495 чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.04	1.3	0.01	0	127	93	15	0.4
3	93 бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
4	111 батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
5	518 сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
			26.81	30.71	54.36	710.4	0.224	9.58	0.24	1.35	304.57	332	42.32	2.15

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	17 салат из свежих огурцов	100	0.7	10	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
2	158 суп картофельный с макаронными изд	250	2.7	2.85	18.83	111.25	0.11	0.8	0	1.38	15.59	63.5	24	0.95
4	237 каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	253.05	0.21	0	0.04	0.62	14.25	202.7	135.3	4.55
	412 котлеты припуш.	120	16.64	13.72	0.17	190.48	0.12	1.02	0.051	0.51	44.2	187.34	22.2	13.6
5	503 кисель из концентрата плод.ягодн.	200	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
6	109 хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.045	0	0	0.35	8.75	39.5	11.75	0.98
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			33.52	35.45	108.28	887.78	0.545	6.82	0.091	7.79	106.54	542.29	209.5	20.98

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром пряники	30	1.77	1.41	22.5	124.8	0.023	0	0	0.72	3.3	15	2.7	0.24
2	пром йогурт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
3	112 яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9	2.2
			7.97	6.81	40.3	271.8	0.133	11.4	0.04	0.92	259.3	206	39.7	2.64

	всего за день		68.3	72.97	202.94	1870	0.902	27.8	0.371	10.06	670.41	1080.3	291.52	25.77
--	---------------	--	------	-------	--------	------	-------	------	-------	-------	--------	--------	--------	-------

день пятый

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	295 макаронные изделия отварные с сыром	150	5.65	0.68	29.04	150.97	0.06	0.015	0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.78
5	94 бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
3	497 какао с молоком	200	5	4.4	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
4	111 батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
			13.35	18.16	78.52	536.37	0.16	1.715	0.12	1.44	177.5	211.7	51.7	2.52

	обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	21 салат из помидоров со сладким перцем	100	1	10.2	6.2	121	0.04	31.1	0	4.9	24	24	14	1.2
2	149 суп картофельный с фрикадельками	250	1.98	2.66	13.23	84.83	0.11	9.97	0	1.15	14.63	63.9	26.33	0.99
3	372 ленивые голубцы	100	17	16.6	8	250	0.08	34	0.06	1.4	122	110	48	2
4	429 картофельное пюре	200	4.2	2.9	21.8	184	0.18	6.8	0.06	0.2	52	114	38	1.4
5	508 компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
6	109 хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.045	0	0	0.35	8.75	39.5	11.75	0.98
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			28.21	33.39	97.43	858.83	0.495	82.37	0.12	8.43	254.13	386.65	148.33	8.37

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром сдоба	60	4.7	3.7	34.2	189	0.06	0	0.03	0.7	10	38	7	0.6
2	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
3	112 груша	100	0.4	0.4	10.3	47	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
			6.5	4.3	44.7	356	0.16	13	0.03	1.1	65	54	19	3.5

	всего за день		48.06	55.85	220.65	1751.2	0.815	97.085	0.27	10.97	496.63	652.35	219.03	14.39
--	---------------	--	-------	-------	--------	--------	-------	--------	------	-------	--------	--------	--------	-------

день шестой

№кар	заавтрак	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	335 суфле рыбное	160	25.6	7.68	4.16	188.8	0.112	0.64	0.096	1.6	92.9	324.8	41.6	45.5
2	501 кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
3	108 хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.5	0.055	0	0	0.55	10	32.5	7	0.55
4	90 бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
			39.3	20.28	54.56	538.3	0.237	2.04	0.196	2.55	413.9	579.3	75.6	46.55

	обед	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	22 салат из св.помидоров	100	1	10.2	3.5	110	0.04	16.5	0	5	13	24	18	0.8
2	128 борщ с капустой и картофелем	250	1.65	4.85	7	78.25	0.028	13.57	0	2.43	42.75	45.5	24.5	1.1
3	370 плов из отварной говядины	200	15.2	15.1	36	341	0.03	1.3	0.01	5.4	33	133	31	1.3
5	512 компот из плодов или ягод сушен(курага)	200	0.3	0	20.1	81	0	0.8	0	0	10	6	3	0.6
6	109 хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.04	104.4	0.11	0	0	0.84	21	94.8	28.2	2.34
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			23.99	31.6	99.49	780.15	0.238	32.17	0.01	14.1	124.5	319.55	107.95	6.44

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	пром вафля	30	2.5	3.2	24.8	139	0.03	0	0.003	1.1	9	30	7	0.7
2	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
3	112 мандарин	100	0.6	0.6	15.4	72	0.05	6	0	0.4	30	22	17	0.6
4	пром йогурт	200	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
			10.3	9	48.4	431	0.24	15.4	0.043	1.5	315	232	52	2.1
	всего за день		73.59	60.88	202.45	1749.5	0.715	49.61	0.249	18.15	853.4	1130.9	235.55	55.09

день седьмой															
	Некар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	313	запеканка из творога	150	24	25.2	23.9	425	0.13	0.4	0.13	0.93	305	374	44	1.86
2	495	чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81	0.01	0	127	93	15	0.4	14	0.1
3	94	бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
				26.7	39	47.3	653	0.16	0.4	127.22	94.23	325	387.4	60	2.16

		обед	выход	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	106	свежий огурец	100	0.8	0.1	2.5	14	0.03	10	0	0.1	23	42	14	0.6
2	144	суп картофельный с бобовыми	250	2.3	4.25	15.13	108	0.195	8.68	0.038	0.22	19	65.75	25.5	0.93
3	423	капустя тушеная	200	7.4	7.2	7.8	126	0.08	34	0.06	1.4	122	110	48	2
4	404	птица отварная	100	23.56	16.28	0.58	242.85	0.05	4.7	0.007	3	35.7	158.56	22.86	1.57
5	509	компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	25.1	103	0.01	3.3	0	0.1	11	7	5	1.2
6	111	батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
7	109	хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	87	0.09	0	0	0.7	17.5	79	23.5	1.95
				39.54	29.36	80.66	746.35	0.485	60.68	0.105	5.95	232.95	478.56	142.11	8.55

		ПОЛДНИК	ВЫХОД	Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром	сдоба	40	3.4	1.86	23.53	124.64	0.047	0	0.013	0.47	6	25.46	4.69	0.4
2	пром	сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
3	112	банан	100	1.5	0.5	21.33	96	0.04	10	0	0.4	8	28	423	0.6
				6.3	2.56	45.06	340.64	0.167	18	0.013	0.87	50	53.46	427.69	1.6
		всего за день		72.54	70.92	173.02	1740	0.812	79.08	127.34	101.05	607.95	919.42	629.8	12.31

День восьмой

№кар	заутрак	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	301 омлет натуральный	150	13.05	22.64	2.64	301.76	0.12	0.36	0.27	1.08	104.4	226.8	19.8	2.34
2	106 свежий помидор	100	1.1	0.2	3.8	24	0.06	25	0	0.7	14	26	20	0.9
3	497 какао с молоком	200	5	4.4	31.7	186	0.06	1.7	0.03	0	163	150	39	1.3
4	111 батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
			20.65	27.82	48.42	564.16	0.26	27.06	0.3	2.12	285.2	415.8	81.4	4.78

	обед	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2 салат витаминный	100	1.1	10.1	10.6	138	0.04	15.4	0	4.6	30	29	18	0.8
2	149 суп картофельный с фрикадельками	225	1.98	2.66	13.23	84.83	0.11	9.97	0	1.15	14.63	63.9	26.33	0.99
3	169 фрикадельки мясные для супов	25	5.03	3.6	0.21	53.35	0.008	0.125	0.005	0.13	3.43	40.63	4.88	0.66
4	343 рыба тушеная в томатном соусе с овощам	100	13.4	7.2	3.1	129	0.07	1.2	0.02	3.9	46	145	22	0.5
5	291 макаронные изделия отварные	150	5.61	0.68	29.04	144.9	0.06	0.02	0	0.8	5.7	35.7	8.1	0.78
6	503 кисель из концентрата плод.ягодн.	200	1.4		29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
7	109 хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.045	0	0	0.35	8.75	39.5	11.75	0.98
8	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			32.05	25.27	106.38	781.08	0.363	26.715	0.025	11.36	114.26	369.98	94.31	5.11

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром кондитерские изделия	30	1.77	1.41	22.5	124.8	0.023	0	0	0.72	3.3	15	2.7	0.24
2	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
3	112 апельсин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	38	0	0.2	35	17	11	0.1
			3.97	1.81	30.2	282.8	0.163	46	0	0.92	74.3	32	13.7	0.94
	всего за День		56.67	54.9	185	1628	0.786	99.775	0.325	14.4	473.76	817.78	189.41	10.83

День Девятый

Некар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	262 каша манная молочная жидкая	160	6.2	7.46	30.85	215.4	0.06	1.1	0.4	4.16	106.2	96.96	16.16	0.35
2	111 батон нарезной	45	3.37	1.31	23.13	117.9	0.05	0	0	0.77	8.55	29.25	5.85	0.54
3	494 чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	0	2.8	0	0	14.2	4	2	0.4
4	90 бутерброд с сыром	45	6.7	9.5	9.9	153	0.03	0.1	0.08	0.4	185	132	13	0.4
5	пром сок яблочный	200	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	14	0	0	2.8
			16.37	18.27	79.08	547.3	0.14	4	0.48	5.33	313.95	262.21	37.01	1.69

	обед	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	15 салат из редиса	100	1.1	10.1	3.1	108	0.01	16.5	0	4.5	35	40	12	0.9
2	146 суп картофельный с клецками	250	2.66	3.98	14.74	105.45	0.063	5.75	0	1.2	10.75	40.25	16.75	0.6
3	398 печенье в соусе	110	18	13.8	4.3	213								
4	414 рис отварной	150	3.69	6.08	33.81	204.6	0.027	0	0.041	0.29	5.1	70.8	22.8	0.53
5	508 компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
6	109 хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.045	0	0	0.35	8.75	39.5	11.75	0.98
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			29.48	34.99	104.15	850.05	0.185	22.75	0.041	6.77	92.35	225.8	73.55	4.81

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	пром йогурт	125	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
2	пром пряник	65	5.2	2.16	36.29	185.25	0.066	0	0.011	0.99	9.9	39.6	7.7	0.55
3	112 груша	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	5	0	0.4	19	16	12	2.3
			11.4	7.56	54.09	332.25	0.166	6.4	0.051	1.39	268.9	235.6	47.7	3.05
	всего за день		57.25	60.82	237.32	1729.6	0.491	33.15	0.572	13.49	675.2	723.61	158.26	9.55

День Десятый

№кар	завтрак	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	321 Сырники запеченные	150	20.7	19.7	31.7	387	0.1	0.3	0.1	0.7	229	281	33	1.4
2	501 кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79	0.04	1.3	0.02	0	126	90	14	0.1
3	93 бутерброд с маслом	30	1.2	12.5	7.5	147	0.02	0	0.09	0.3	5	13	2	0.2
4	111 батон нарезной	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0	0	0.34	3.8	13	2.6	0.24
			26.6	35.48	65.38	665.4	0.18	1.6	0.21	1.34	363.8	397	51.6	1.94

	обед	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	17 салат из свежих огурцов	100	0.7	10	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
2	142 щи из свежей капусты с картофелем	250	1.6	4.8	6.22	83	0.035	18.38	0	2.38	40.25	36.25	17.5	0.63
3	412 биточки припущенные	90	13.5	9.64	8.35	169.71	0.09	0.78	0.04	0.4	33.8	85.6	16.9	1.04
4	237 каша гречневая рассыпчатая	150	8.55	7.85	37.08	253.05	0.21	0	0.04	0.62	14.25	202.7	135.3	4.55
5	507 компот из свежих плодов или ягод	200	0.5	0.2	23.1	96	0.02	4.3	0	0.2	22	16	14	1.1
6	109 хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.35	43.5	0.045	0	0	0.35	8.75	39.5	11.75	0.98
7	111 батон нарезной	25	1.88	0.73	12.85	65.5	0.03	0	0	0.43	4.75	16.25	3.25	0.3
			28.38	33.52	97.95	812.76	0.46	28.46	0.08	8.88	141.8	429.3	211.7	9.1

	полдник	выход	Б	Ж	У	ккалл	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	112 яблоко	100	1.5	0.5	21.33	96	0.04	10	0	0.4	8	28	42	0.6
2	пром йогурт	125	5.8	5	8	100	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
3	пром вафли	20	0.7	0.83	19.33	87	0.008	0	0	0.175	4	9	2.5	0.38
4	пром сок	200	1.4	0.2	0.2	120	0.08	8	0	0	36	0	0	0.6
			9.4	6.53	48.86	403	0.208	19.4	0.04	0.575	288	217	72.5	1.78
	всего за день		64.38	75.53	212.19	1881.2	0.848	49.46	0.33	10.795	793.6	1043.3	335.8	12.82