



"Утверждено"
 Директор МАОУ Багларинская СОШ
 МО "Будитовский Эвентийский район"
 Очиров Д.Б.

Обед 7-10 лет

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
День 1																	
Обед																	
Борщ	250	2,3	4,4	19,4	143,7	0,9	12,6	0,8	12,4	39,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
Макаронны	150	2,38	4,43	19,86	143,2	12,9	45,0	0,8	12,4	39,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0	
Гуляш	50	12,80	1,6	5	34,6	0,9	0,0	0,5	0,7	12,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Салат из кукурузы	60	0,3	0,6	21,3	128,0	2,2	215,1	20,5	13,1	18,2	0,4	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0	
Компот из с/фруктов	200	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
Хлеб	50	3,8	0,5	24,6	87,9	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Итого:	760	42,5	27,3	103,0	636,4	42,5	277,9	50,6	78,6	109,8	7,8	0,0	0,1	0,0	1,7	0,0	

Наименование блюд	Выход д, гр.	Содержание пищевых веществ, гр.			Энергетическая ценность, ккал	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
День 2																	
Обед																	
Суп с макарон изделиями	200	11,1	12,9	9,3	197,8	2,6	2,3	41,9	37,3	16,6	1,1	6,1	1,6	1,0	1,3	1,1	
	250	4,6	7,4	14,7	217,9	12,8	124,8	46,1	29,5	82,2	1,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,0	

Плов	80	6,4	16,2	1,3	273,1	50,1	137,9	22,9	12,4	100,1	1,1	20,0	0,1	0,1	1,4	0,1
Котлета мясная	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
Хлеб	200	3,8	0,5	24,6	87,9	0,1	0,2	0,1	0,6	12,5	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Кисель	60	2,1	8,1	9,8	121,6	0,2	0,1	43,0	21,8	43,7	0,7	0,0	0,4	0,1	0,1	0,0
Салат из свеклы																
Итого:	840	48,9	60,9	72,5	997,3	78,6	267,9	168,0	121,6	281,1	7,2	26,3	2,3	1,4	3,5	1,2

Наименование блюда	Выход д, гр.	Белки	Жиры	Углево ды	Энерге тическ	Содержание минеральных веществ, мг											
						Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C	
День 3																	
Обед	250	7,8	18,6	9,3	285,8	25	294,5	35,3	19,6	45	0,9	6	0	0,1	0,5	15,9	
Рассолыник	200	12	19,4	6,1	247,2	55	31,7	42,6	21,5	14,6	2	4,7	0,1	0,1	3	10,4	
Жаркое по-домашнему	60	2,1	8,1	9,8	12,6	0,2	0,1	43	21,8	43,7	0,7	0	0,4	0,1	0,1	0,1	
Капуста с зеленым горош	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	14	20	26	0,9	0	0	0	0,5	0	
Хлеб	200	0,6	0,1	28,6	89	2,6	202,3	23,5	15,2	19,9	0,8	0	0	0	0,3	0,9	
Курага																	
Итого:	760	43,4	62,0	66,6	733,6	95,6	531,2	158,4	98,1	149,2	5,3	10,7	0,5	0,3	4,4	27,3	

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых				Энерге ая	Содержание минеральных веществ, мг											Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды	тическ		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C					
День 4																						
Обед	250	4,6	7,4	14,7	249,1	12,8	124,8	46,1	29,5	82,2	1,5	0,2	0,1	0,1	0,2	10,6						
Суп с клецками	200	3,5	2,6	21,8	225	1,5	42,8	7,3	5,4	30,6	0,6	14	0,1	0,5	0,5	0						
Котлета рыбная	60	0,4	0,1	1,5	6,9	2,8	1,0	0,0	0,0	0,1	0,3	2,0	3,9	3,0	6,0	0,0						
Венигрет	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0						
Хлеб	200	0,1	0,0	11,6	37,4	32,0	12,9	8,4	3,8	3,3	0,1	0,0	0,1	0,1	1,3	10,4						

Σ	760	39,3	35,7	70,1	640,4	25,8	20,4	61,3	63,9	59,3	7,0	4,2	4,0	6,5	11,3	9,2
Итого:																

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
День 7	250	9,8	14,1	19,9	276,2	19	10,5	17,5	12,6	1,4	1,5	3,5	1,7	1,5	3	2,8	
Суп перловый	200	12	19,4	6,1	199	55	317,4	42,6	21,5	146,7	2	44,7	0,1	0,1	3	10,4	
Гречка по-купечески	50	14,21	16,23	271,91	74,91	410,82	18,59	33,78	219,06	3,12	0	1,86	0,08	0,17	5,2	2	
Хлеб	200	3,8	0,50	24,6	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,2	0,3	
Кисель	60	2,1	8,1	9,8	12,6	0,2	0,1	43,0	21,8	43,7	0,7	0,0	0,4	0,1	0,1	0,1	
Салат из свежкты	760	41,9	58,3	332,3	661,7	497,8	349,2	140,2	276,4	197,6	7,7	58,2	3,2	2,8	11,5	15,6	

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
День 8	250	9,8	14,1	19,9	276,2	19	10,5	17,5	12,6	1,4	1,5	3,5	1,7	1,5	3	2,8	
Щи из свежей капусты	150	2,05	3,96	16,12	108	18	8,3	11,2	0,2	1,9	0	0	0	0,07	0	14,7	
Рис отварной	50	17,5	2,0	0,0	88,0	100,0	335,0	50,0	35,0	5,3	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Котлета мясная	60	2	4,5	9,1	85,0	0,1	0,0	57,2	6,9	144,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Салат из кукуруз	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
Хлеб	200	0,1	0,0	11,6	37,4	32,0	12,9	8,4	3,8	0,1	0,0	0,1	0,1	1,3	1,5	10,4	
С\фрукты																	
Итого:	760	52,4	40,4	69,5	693,6	181,9	369,3	158,3	78,5	178,7	3,2	3,6	1,8	2,9	5,0	27,9	

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	
День 9	250	1,81	4,13	3,38	260	12,6	2,8	2,1	14,1	56,9	2,1	0	0	0	0	0	

Суп крестьянский	50	11,5	14,8	2,6	268,5	42	25,4	9,8	17,2	12,8	1,9	0	0,1	0,1	3,1	2,4
Гуляш	150	4,8	17,1	34,5	200,0	134,0	12,0	5,9	0,9	12,6	11,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Макаронны	40	0,36	0,05	1,13	6,3	1,2	15,0	10,4	0,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5
Капустга с зеленым тор	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
Хлеб	200	0,0	0,0	29,2	116,8	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Курага																
Σ	740	39,4	51,9	83,6	950,6	202,7	58,1	42,2	52,2	108,6	15,9	0,0	0,1	0,1	3,6	6,9
Итого																

Наименование блюд	Выхо д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг										Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ¹	B ²	PP	C				
День 10																				
Обед	250	1,8	4,1	3,3	260,0	12,9	2,8	2,1	56,9	3,9	2,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0				
Уха из сайры	200	1,8	4,6	8,3	180,9	0,1	0,0	0,0	45,7	12,0	6,0	1,2	1,9	0,9	0,0	0,0				
Картофельное пюре	50	11,5	14,8	2,6	268,5	42	25,4	9,8	17,2	12,8	1,9	0	0,1	0,1	0,0	2,4				
Гуляш	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
Хлеб	60	0,86	3,65	4,5	42,26	9	12	0,9	0	1,3	0	0	0,9	0,8	0,8	0,1				
Салат из свеклы	200	0,1	0,0	11,6	37,4	32,0	12,9	8,4	3,8	0,1	0,0	0,1	0,1	1,3	1,5	10,4				
Морс	810																			
Итого:		37,0	43,0	43,1	888,1	108,8	55,7	35,2	143,6	56,1	10,9	1,4	3,1	2,2	5,4	12,9				