

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор КТББОУ
 «Казаньская школа»
 Ерохотова Ю.А.

День: понедельник.
 Неделя: первая.

| № | Прием пищи, наименование вание блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------------|--------------|---------------------|------|------|--------------------------------|----------------|------|------|------|------|------|------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая | 150/200 гр | 6,8 | 5,9 | 24,5 | 178,9 | 0,09 | 0,93 | 31 | 0,62 | 183 | 155 | 24,8 | 0,62 | | | | |
| 2 | Яйцо отварное | 40 гр | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 | | | | |
| 3 | Хлеб с маслом | 40/50/5 | 1,8 | 0,48 | 20,5 | 77,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,7 | 9,3 | 54,9 | 24,5 | 0,87 | | | | |
| 4 | Какао на молоке | 200 гр | 7,6 | 7,1 | 50,2 | 148 | 0,01 | 0,09 | 0,02 | 0,06 | 60 | 43 | 6 | 0,03 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Салат из моркови | 100 гр | 1,44 | 0,17 | 5,71 | 31,5 | 0,09 | 36 | - | 0,12 | 39,7 | 25,8 | 14 | 0,9 | | | | |
| 6 | Борщ со | 200/250/ | 7,12 | 10,6 | 7 | 156 | 0,09 | 2,7 | 21 | 0,3 | 48 | 264 | 21 | 0,9 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------|----------|------|------|------|--|-----|----------|----------|------|-----|------|-----|----|--|-----|--|--|
| | свежей капусты | 5гр | | | | | | 6 | | | | | | | | | | |
| 7 | Овощное рагу | 200 гр | 14,2 | 11,4 | 13 | | 213 | 0,0 8 | 0 | 0 | 0,8 | 21 | 129 | 26 | | 1,5 | | |
| 8 | Тефтели мясные | 70/90 гр | 4,2 | 1,6 | 25,4 | | 150 | 0,2 | 7,4 6 | 0,00 | 0,2 | 54 | 112 | 40 | | 1,4 | | |
| 9 | Компот из сухофруктов | 200 гр | 1 | 0,06 | 31,5 | | 126 | 0,0 2 | 0,8 | - | 1,1 | 33,8 | 30 | 22 | | 0,7 | | |
| 10 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/50 гр | 0,4 | 0 | 14 | | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | | 1,6 | | |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------|--------|-----|-----|------|--|-----|----------|----|---|-----|---|-----|----|--|-----|--|--|
| 11 | Компот консервированный | 200гр | 1,5 | 0,5 | 21 | | 96 | 0,0 4 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | | 0,6 | | |
| 12 | Печенье сахарное | 30 гр | 5,1 | 3,1 | 32,6 | | 189 | 0,1 3 | 0 | 0 | 1,7 | 7 | 63 | 25 | | 1,4 | | |
| 13 | Фрукт | 200 гр | 1,5 | 0,5 | 21 | | 96 | 0,0 4 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 0,6 | 42 | | 0,6 | | |

**День: вторник.
Неделя: первая.**

| № рецепта | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----------|--------------------------------|--------------|---------------------|---|---|--------------------------------|----------------|---|---|---|----|---|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------|---------|-----|------|------|------|------|---|----|-----|-----|------|------|------|
| 1 | Каша геркулесовая | 150/200 | 9 | 10,2 | 43,8 | 303 | 0,24 | - | - | 2,7 | 36 | 216 | 147 | 4,8 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 40/50/ | 1,8 | 0,48 | 20,5 | 77,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,7 | 9,3 | 54,9 | 24,5 | 0,87 |
| 3 | Чай сладкий с лимоном | 200 гр | 4,1 | 7,7 | 24,2 | 184 | 0,08 | 0 | 40 | 0,7 | 14 | 47 | 17 | 1 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------|------------|------|------|-------|-------|------|------|------|-----|------|-------|------|------|
| 4 | Салат свекольный с сыром | 100гр | 2 | 9,2 | 9,2 | 78,4 | 0,09 | 10,9 | 0 | 4,2 | 17,9 | 55 | 25,6 | 0,72 |
| 5 | Суп полевой | 250/300 | 8,7 | 6,6 | 19,2 | 171 | 0,15 | 0 | 0 | 0,3 | 36 | 192 | 33 | 1,2 |
| 6 | Сложный гарнир | 100/100 гр | 23,3 | 19,8 | 0,1 | 272 | 0,06 | 2,9 | 0,06 | 0,5 | 47,5 | 201 | 25,1 | 2 |
| 7 | Рыба запеченная | 60/80 | 14,1 | 9,2 | 148,1 | 731 | 0,16 | 0 | 40 | 0,9 | 18 | 303 | 100 | 2 |
| 8 | Хлеб ржаной, пшеничный | 40/50 | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 |
| 9 | Напиток из плодов шиповника | 200 гр | 9,8 | 1,48 | 68,7 | 313,8 | 0,21 | 0 | 0 | 1,9 | 33,3 | 142,9 | 58,5 | 2,87 |
| 10 | Фрукт | 195 гр | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 0,6 | 42 | 0,6 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------|--------|-----|------|------|------|------|-----|---|------|-----|------|------|------|
| 11 | Сок фруктовый | 180 гр | 1 | 0 | 24,2 | 100 | 0,04 | 2,4 | 0 | 0,04 | 22 | 12 | 22 | 0,2 |
| 12 | Пряник | 50 гр | 3 | 2,3 | 37,5 | 123 | 0,03 | 0 | 0 | 1,17 | 5 | 0,33 | 5 | 0,33 |
| 13 | Шоколад | 25 | 1,8 | 0,48 | 20,5 | 77,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,7 | 9,3 | 54,9 | 24,5 | 0,87 |

День: среда.

Неделя: первая.

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|--------------------------------|--------------|---------------------|---|---|--------------------------------|----------------|---|---|---|----|---------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |

Завтрак

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------|---------------|-----|------|------|-----|------|---|----|-----|----|-----|----|-----|
| 1 | Суп молочный | 200/250 гр | 8,4 | 15,3 | 46,5 | 301 | 0,27 | 3 | - | 3,6 | 69 | 247 | 51 | 3 |
| 2 | Бутерброд с сыром | 40/50/10 | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 4 | 0 | 2 | 24 | 16 | 12 | 1,6 |
| 3 | Напиток лимонный | 200 гр | 4,1 | 7,7 | 24,2 | 184 | 0,08 | 0 | 40 | 0,7 | 14 | 47 | 17 | 1 |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---------------|------|------|-------|-------|-------|------|----|------|----|------|-----|-----|
| 5 | Салат из свежей капусты | 100 гр | 9,7 | 9,4 | 8,9 | 215 | 0,13 | 19 | 10 | 0,11 | 58 | 209 | 49 | 1,6 |
| 5 | Суп картофельный с горохом | 200/250 гр | 3,0 | 3,3 | 16,2 | 108 | 0,15 | 14,4 | 0 | 0,9 | 42 | 246 | 45 | 1,5 |
| 6 | Каша гречневая | 150/200 | 35,4 | 40,6 | 52,7 | 718 | 0,08 | 0,2 | 20 | 1,8 | 44 | 96 | 26 | 2,2 |
| 7 | Рыба запеченная в белом соусе | 60/80/15 | 14,1 | 9,2 | 148,1 | 731 | 0,16 | 0 | 40 | 0,9 | 18 | 303 | 100 | 2 |
| 8 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/50 | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 |
| 9 | Компот из сухофруктов | 200 гр | 0,34 | 0,09 | 24,4 | 100,5 | 0,005 | 1,2 | 0 | 0,06 | 16 | 13,8 | 10 | 0,3 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------|--------|------|------|------|-----|------|-----|---|-----|------|----|----|-----|
| 10 | Оладьи со сладким молоком | 150/20 | 13,9 | 14,8 | 62,6 | 387 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 11 | Напиток из плодов | 200 гр | 1 | 0,06 | 31,5 | 126 | 0,02 | 0,8 | - | 1,1 | 33,8 | 30 | 22 | 0,7 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------|--------|-----|-----|----|----|------|----|---|-----|---|-----|----|-----|--|--|--|--|--|
| | Шиповника | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Фрукт | 195 гр | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 0,6 | 42 | 0,6 | | | | | |

День: пятница.

Неделя: первая.

| № реп | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|---------------------|------|------|--------------------------------|----------------|------|------|------|-----|------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная | 150/200 гр | 7,2 | 10,5 | 77,4 | 432 | 0,06 | 0 | 0 | 3 | 30 | 153 | 54 | 1,2 | | | | | |
| 2 | Хлеб | 40/50 гр | 1,8 | 0,48 | 20,5 | 77,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,7 | 9,3 | 54,9 | 24,5 | 0,87 | | | | | |
| 3 | Сосиска отварная | 80 гр | 3,8 | 0,45 | 24,5 | 113 | 0,08 | - | - | - | 13 | 41 | 17,5 | 0,8 | | | | | |
| 4 | Какао на молоке | 200 гр | 7,6 | 7,1 | 50,2 | 148 | 0,01 | 0,09 | 0,02 | 0,06 | 60 | 43 | 6 | 0,03 | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|------------------------|-----------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|-----|------|------|--|--|--|--|--|
| 5 | Салат овощной | 100 гр | 1,6 | 0,1 | 8,1 | 40,6 | 0,06 | 5,1 | - | 0,36 | 35,3 | 56 | 36,1 | 0,72 | | | | | |
| 6 | Щи со свежей капусты | 200/250/5 | 9 | 3,9 | 21 | 162 | 0,18 | 1,2 | 0 | 1,2 | 99 | 393 | 57 | 2,7 | | | | | |
| 7 | Каша перловая с маслом | 150/200 | 13,5 | 9,2 | 8,6 | 159 | 0,19 | 12,7 | 5240 | 1 | 30 | 239 | 17 | 5 | | | | | |
| 8 | Птица запеченная | 70/90 | 16,4 | 20,5 | 0,71 | 253,9 | 0,1 | - | 0,04 | - | 16 | 140 | 20 | 2,0 | | | | | |
| 9 | Хлеб ржаной, пшеничный | 40/50 | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 | | | | | |
| 10 | Сок фруктовый | 180 гр | 1 | 0 | 24,2 | 100 | 0,04 | 2,4 | 0 | 0,04 | 22 | 12 | 22 | 0,2 | | | | | |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-----------------|--------|-----|-----|------|-----|------|-----|---|------|----|----|----|-----|--|--|--|--|--|
| 11 | Йогурт питьевой | 200 гр | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 | | | | | |
| 12 | пряник | 50 гр | 1 | 0 | 24,2 | 100 | 0,04 | 2,4 | 0 | 0,04 | 22 | 12 | 22 | 0,2 | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------|--------|-----|-----|----|----|------|----|---|-----|---|-----|----|-----|
| 13 | Фрукт | 200 гр | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 0,6 | 42 | 0,6 |
|----|-------|--------|-----|-----|----|----|------|----|---|-----|---|-----|----|-----|

День: понедельник
Неделя: вторник.

| № рел | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(Г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|---------------------|------|------|--------------------------------|----------------|-----|------|-----|------|-------|------|---------------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Сырники со стущ. молоком | 150/25 | 7,6 | 4,2 | 14,2 | 168 | 0,5 | 0,3 | 20 | 0,9 | 113 | 183 | 23 | 0,5 | | |
| 2 | Бутерброд с сыром | 40/50/10 | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 4 | 0 | 2 | 24 | 16 | 12 | 1,6 | | |
| 3 | Кофейный напиток на молоке | 200 гр | 1,8 | 0,48 | 20,5 | 77,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,7 | 9,3 | 54,9 | 24,5 | 0,87 | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Салат картофельный с сельдью | 100 гр | 1,44 | 0,17 | 5,71 | 31,5 | 0,03 | 6,6 | 40 | 4,6 | 187 | 154 | 28 | 1,5 | | |
| 5 | Суп овощной | 200/250/5 | 9 | 3,9 | 21 | 162 | 0,18 | 1,2 | 0 | 1,2 | 99 | 393 | 57 | 2,7 | | |
| 6 | Картоф. пюре | 150/200 | 7,4 | 9,1 | 9,6 | 261 | 0,04 | 0,9 | 0 | 0,7 | 22 | 107 | 19 | 0,8 | | |
| 7 | Печень по строгановски гр | 80/100 | 49,6 | 46 | 17,2 | 390 | 0,6 | 66 | 2 | - | 360 | 27 | 10 | 450 | | |
| 8 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/50 | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 | | |
| 9 | Кисель | 200 гр | 9,8 | 1,48 | 68,7 | 313,8 | 0,21 | 0 | 0 | 1,9 | 33,3 | 142,9 | 58,5 | 2,87 | | |
| 10 | Ряженка | 200гр | 5,8 | 6,4 | 8 | 148 | 0,08 | 1,6 | 0,04 | 0 | 240 | 190 | 28 | 0,2 | | |
| 11 | печенье | 30 гр | 8,1 | 53 | 54,9 | 301 | 0,16 | 0 | 25 | 1,4 | 25 | 91 | 33 | 2 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------|--------|-----|-----|----|----|------|----|---|-----|---|-----|----|-----|
| 12 | Фрукт | 200 гр | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 0,6 | 42 | 0,6 |
|----|-------|--------|-----|-----|----|----|------|----|---|-----|---|-----|----|-----|

День: вторник.

Неделя: вторая.

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|---------------------|------|------|--------------------------------|----------------|------|----|------|------|-------|------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшениная | 150/200 гр | 7,8 | 12,3 | 46,5 | 327 | 0,27 | - | - | 3,6 | 69 | 252 | 87 | 3 | | | | |
| 2 | Хлеб с маслом | 40/50/5 гр | 1,8 | 0,48 | 20,5 | 77,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,7 | 9,3 | 54,9 | 24,5 | 0,87 | | | | |
| 3 | Чай сладкий с лимоном | 200 гр | 4,1 | 7,7 | 24,2 | 184 | 0,08 | 0 | 40 | 0,7 | 14 | 47 | 17 | 1 | | | | |
| 4 | Винегрет | 100 гр | 9,7 | 9,4 | 8,9 | 215 | 0,13 | 19 | 10 | 0,11 | 58 | 209 | 49 | 1,6 | | | | |
| 5 | Суп УХА из сайры | 200/250 гр | 3,0 | 3,3 | 16,2 | 108 | 0,06 | 12,9 | 0 | 0,9 | 69 | 240 | 36 | 1,5 | | | | |
| 6 | Жаркое по домашнему | 200/250 гр | 7,4 | 9,1 | 9,6 | 150 | 0,08 | 0,2 | 20 | 1,8 | 44 | 96 | 26 | 2,2 | | | | |
| 7 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/50 гр | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 | | | | |
| 8 | Напиток из плодов шиповника | 200 гр | 9,8 | 1,48 | 68,7 | 313,8 | 0,21 | 0 | 0 | 1,9 | 33,3 | 142,9 | 58,5 | 2,87 | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | Компот консервированный | 200гр | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8/ | 28 | 42 | 0,6 | | | | |
| 10 | блины | 35 гр | 3 | 2,3 | 37,5 | 123 | 0,03 | 0 | 0 | 1,17 | 5 | 0,33 | 5 | 0,33 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|-------|-----|-----|-----|----|----|------|----|---|-----|---|-----|----|-----|
| 11 | Фрукт | 195 | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 0,6 | 42 | 0,6 |
|----|-------|-----|-----|-----|----|----|------|----|---|-----|---|-----|----|-----|

День: среда.

Неделя: вторник.

| № рел | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|---------------------|------|------|--------------------------------|----------------|------|------|------|-----|-------|------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша манная | 150/200 | 18,6 | 3,6 | 18,2 | 183 | 0,07 | 0,4 | 226 | 0,53 | 81 | 182,1 | 13,8 | 2 | | | | |
| 2 | Сосиска отварная | 80 гр | 3,8 | 0,45 | 24,5 | 113 | 0,08 | - | - | - | 13 | 41 | 17,5 | 0,8 | | | | |
| 3 | Хлеб с маслом | 40/50/5 | 1,8 | 0,48 | 20,5 | 77,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,7 | 9,3 | 54,9 | 24,5 | 0,87 | | | | |
| 4 | Какао на молоке | 200 гр | 7,6 | 7,1 | 50,2 | 148 | 0,01 | 0,09 | 0,02 | 0,06 | 60 | 43 | 6 | 0,03 | | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------------------|-----------|------|------|-------|-----|------|------|----|------|-------|-------|------|------|
| 5 | Салат капустный с зеленым горошком | 100 гр | 9 | 3,9 | 21 | 162 | 0,18 | 1,2 | 0 | 1,2 | 99 | 393 | 57 | 2,7 |
| 6 | Рассольник | 200/250/5 | 19,6 | 20,4 | 22 | 351 | 0,14 | 69,5 | 46 | 0,77 | 115,5 | 261,3 | 54,3 | 3,38 |
| 7 | Рис отварной с овощами | 150/200 | 7,3 | 8 | 40,1 | 261 | 0,08 | 0 | 40 | 1,1 | 16 | 51 | 12 | 1,2 |
| 8 | Котлета рыбная в сметанном соусе | 60/80/15 | 14,1 | 9,2 | 148,1 | 731 | 0,16 | 0 | 40 | 0,9 | 18 | 303 | 100 | 2 |
| 9 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/50 | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------|-----|-----|------|-----|------|-----|----|------|-----|-----|----|-----|
| 10 | Сок фруктовый | 180 гр | 1 | 0 | 24,2 | 100 | 0,04 | 2,4 | 0 | 0,04 | 22 | 12 | 22 | 0,2 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Йогурт питьевой | 200 гр | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| 12 | Запеканка творожная с повидлом | 100/25 | 7,6 | 4,2 | 14,2 | 168 | 0,5 | 0,3 | 20 | 0,9 | 113 | 183 | 23 | 0,5 |
| 13 | Фрукт | 200 гр | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 0,6 | 42 | 0,6 |

День: четверг.

Неделя: вторник.

| № рец | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--------------------------------|--------------|---------------------|------|------|--------------------------------|----------------|------|----|------|-----|------|------|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная | 150/200 | 7,8 | 12,3 | 46,5 | 327 | 0,27 | - | - | 3,6 | 69 | 252 | 87 | 3 | | | | |
| 2 | Бутерброд с сыром | 40/50/10 | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 | | | | |
| 3 | Кофейный напиток | 200 гр | 1,8 | 0,48 | 20,5 | 77,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,7 | 9,3 | 54,9 | 24,5 | 0,87 | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Салат морковный | 100 гр | 9,7 | 9,4 | 8,9 | 215 | 0,13 | 19 | 10 | 0,11 | 58 | 209 | 49 | 1,6 | | | | |
| 5 | Суп свекольник | 200/250/5 | 3,3 | 3,3 | 16,2 | 108 | 0,06 | 12,9 | 0 | 0,9 | 69 | 240 | 36 | 1,5 | | | | |
| 6 | Гороховое пюре с маслом | 150/200 | 15,2 | 13,6 | 13,5 | 238 | 0,08 | 0,2 | 20 | 1,8 | 44 | 96 | 26 | 2,2 | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------------------|----------|------|------|------|-------|-------|-----|----|------|----|------|-----|-----|
| 7 | Сельдь соленая с луком | 80 гр | 23,1 | 9,8 | 136 | 723 | 0,6 | 0 | 40 | 1,9 | 82 | 525 | 120 | 8,8 |
| 8 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/50 гр | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 |
| 9 | Компот из сухофруктов | 200 гр | 0,34 | 0,09 | 24,4 | 100,5 | 0,005 | 1,2 | 0 | 0,06 | 16 | 13,8 | 10 | 0,3 |

Полдник

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|---------|--------|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----|-----|----|-----|
| 10 | Кефир | 200гр | 5,8 | 6,4 | 8 | 118 | 0,08 | 1,6 | 0,04 | 0 | 240 | 190 | 28 | 0,2 |
| 11 | Печенье | 30 гр | 17,6 | 4,2 | 14,2 | 168 | 0,05 | 0,3 | 20 | 0,9 | 113 | 183 | 23 | 0,5 |
| 12 | Фрукт | 200 гр | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 0,6 | 42 | 0,6 |

День: пятница.

Неделя: вторник.

Завтрак

| № рел | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества(Г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------|--------------------------------|--------------|---------------------|------|------|--------------------------------|----------------|---|----|-----|-----|------|---------------------------|------|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В ₁ | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | | |
| 1 | Каша геркулесовая | 150/200 | 9 | 10,2 | 43,8 | 303 | 0,24 | - | - | 2,7 | 36 | 216 | 147 | 4,8 | | | |
| 2 | Бутерброд с повидлом | 40/50/5/15 | 0,4 | 6 | 14 | 76 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 | | | |
| 3 | Чай сладкий с лимоном | 200 гр | 4,1 | 7,7 | 24,2 | 184 | 0,08 | 0 | 40 | 0,7 | 14 | 47 | 17 | 1 | | | |
| 4 | Шоколад | 25 гр | 1,8 | 0,48 | 20,5 | 77,8 | 0,05 | 0 | 0 | 0,7 | 9,3 | 54,9 | 24,5 | 0,87 | | | |

Обед

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|----------------------------|---------|-----|-----|------|------|------|------|---|------|------|-----|------|------|
| 5 | Салат свекольный | 100 гр | 1,6 | 0,1 | 8,1 | 40,6 | 0,06 | 5,1 | - | 0,36 | 35,3 | 56 | 36,1 | 0,72 |
| 6 | Суп картофельный с горохом | 200/250 | 3 | 3,3 | 16,2 | 108 | 0,15 | 14,4 | 0 | 0,9 | 42 | 246 | 45 | 1,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------|---------|------|------|------|-----|------|-----|----|------|----|------|----|------|
| 7 | Плов с мясом | 150/200 | 35,4 | 40,6 | 52,7 | 718 | 0,08 | 0,2 | 20 | 1,8 | 44 | 96 | 26 | 2,2 |
| 8 | Хлеб пшеничный, ржаной | 40/50 | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 |
| 9 | Кисель | 200 гр | 0,4 | 0 | 14 | 56 | 0 | 0 | 0 | 0 | 24 | 16 | 12 | 1,6 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Кефир | 180 гр | 1 | 0 | 24,2 | 100 | 0,04 | 2,4 | 0 | 0,04 | 22 | 12 | 22 | 0,2 |
| 11 | Пирожок с капустой | 100 гр | 3 | 2,3 | 37,5 | 123 | 0,03 | 0 | 0 | 1,17 | 5 | 0,33 | 5 | 0,33 |
| 12 | Фрукт | 195 гр | 1,5 | 0,5 | 21 | 96 | 0,04 | 10 | 0 | 0,4 | 8 | 0,6 | 42 | 0,6 |