



Десятидневное цикличное меню КГБОУ «Казачинская школа»

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
1	Каша рисовая молочная	150/200 гр	5,82/ 7,7	7,5/ 10	64,5 / 68,9	235,6/ 308,6	0,06/ 0,08	0,64/ 0,86	0,03/ 0,05	0,47/ 0,83	146/ 195	51,0/ 96,6	31,2/ 43,06	0,46/ 0,62
2	Бутерброд 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	Какао на молоке	200 гр	3,9	3,8	25,1	152	0,08	1,3	20	0,01	126	116	31	1,06
Обед														
4	Салат кукурузный с яйцом и луком	100 гр	5,27	7,16	21,07	169,33	0,13	1,07	0	0	21,97	0	0	1,64
5	Борщ со свежей капусты	200/250/5 гр	7,44/ 9,3	5,82/ 7,27	9,54/ 11,92	124,84/ 132,4	0,07/ 0,12	0,11/ 11,3	0,11/ 0,14	1,9/ 2,37	43,07/ 52,6	103,5/ 115,8	31,07/ 38,84	1,19/ 1,34
6	Макароны отварные с маслом	150/ 200 гр	5,35/ 7,14	0,55/ 0,74	25,6/ 26,2	157,4/ 209,9	0,05/ 0,07	0/ 0	0,02/ 0,04	0,63/ 1,32	5/ 12	116/ 189	13,8/ 27,47	0,81/ 1,41
7	Ежики мясные в сметанном соусе	70/90 гр	14,2/ 15,4	10,4/ 12	11,4/ 13	192/ 224	0,07/ 0,08	7,4/ 8,6	0,06/ 0,09	0,2/ 0,31	19/ 24	110/ 126	20/ 25	1,42/ 1,5
8	Компот из сухофруктов	200 гр	1	0,06	31,5	126	0,02	0,8	0	1,1	33,8	30	22	0,7
9	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50 гр	3,07/ 3,96	1,07/ 0,72	20,9/ 1,38	107,2/ 108,6	0,13/ 0,1	0/ 0	0/ 0	0,34/ 0,5	0,1/ 21	35,1/ 75,4	14,1/ 12	1,05/ 0,63
Полдник														
10	Сырники творожные со сгущенным молоком	100 /20 гр	18,6	3,6	18,2	172	0,08	0,3	10	1,0	132	198	30	0,6
11	Чай сладкий с лимоном	200 гр	0,2	2	13,6	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
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: первая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетичес кая 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 гр	6,12/ 8,16	7,38/ 9,84	35,6/ 47,8	198/ 264	0,15/ 0,2	0,37/ 0,5	0,08/ 0,12	0,01/ 0,03	130/ 142,3	95/ 101,3	12,3/ 14,6	1,24/ 1,66
2	Бутерброд с маслом, сыром	40/50/5/10 гр	5,9	9,8	24,9	214	0,3	,06	45	0,74	82	105	10	1,3
3	Чай сладкий	200 гр	0,18	0,1	13,5	54	0,02	0,6	0	0	43	28	12	0,8
Обед														
4	Салат из свежей моркови с сахаром	100 гр	1,3	2	10,7	67	0,06	4,3	20	0,4	32	53	34	0,6
5	Суп полевой на мясном бульоне	200/250 гр	8,7/ 9,24	6,6/ 8,8	19,2/ 20,4	171/ 186,7	0,15/ 0,18	0	0	0,3/ 0,05	36/ 42	192/ 204,2	33/ 38	1,2/ 1,7
6	Сложный гарнир: картофельное пюре, капуста тушеная	100/100 гр	2,1/ 2,0	0,8/ 6,6	14,7/ 18,4	75/ 150	0,1/ 0,06	37/ 34	3/ 0	0,1/ 2	20/ 16	56/ 80	27/ 40	1,4/ 1,6
7	Рыба запеченная под овощами	80/100/20гр	11,48/ 14,35	4,02/ 5,03	4,63/ 6,02	103,35/ 146,2	0,12/ 0,15	3,24/ 4,05	0,21/ 0,28	2,76/ 3,86	64,5/ 76,2	210/ 263	33,6/ 35,4	0,68/ 0,85
8	Хлеб ржаной, пшеничный	40/50 гр	3,07/ 3,96	1,07/ 3,96	20,9/ 1,38	107,2/ 108,6	0,13/ 0,1	0	0	0,34/ 0,5	0,1/ 0,21	35,1/ 75,4	14,1/ 12	1,05/ 0,63
9	Напиток из плодов шиповника	200 гр	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6
10	Фрукт	195 гр	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6
Полдник														
11	Ватрушка с повидлом	50 гр	3,2	4,82	37,5	184,47	0,03	0	0	1,17	5	0,33	5	0,33
12	Кисломолочный напиток	200 гр	8	6	2	4	5	2	0	0	24	18	7	1
13	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

День: СРЕДА
Неделя: первая

№	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 манная	150/200 гр	2,27/ 2,65	1,23/ 1,87	16,23/ 20,5	197,11/ 267,85	0,04/ 0,06	0,16/ 0,22	0,03/ 0,05	0,32/ 0,46	57,8/ 59,2	27/ 36	23,8/ 30,24	0,24/ 0,45
2	Бутерброд 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	0,62
3	Какао на молоке	200 гр	3,9	3,8	25,1	152	0,08	1,3	20	0,01	126	116	31	1,06
Обед														
4	Салат из белокочанной капусты	100 гр	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,2	47,54	35,38	19,09	0,73
5	Суп с клецками на мясном бульоне	200/250 гр	34/ 36	10,7/ 11,1	180/ 194	947/ 966	0,45/ 0,5	0	168/ 186	4,4/ 4,4	4,4/ 4,42	84/ 102	50/ 54	5,2/ 5,8
6	Плов с мясом	200/250 гр	17,8/ 22,25	18,48/ 23,1	33,46/ 41,83	380/ 475	0,2/ 0,25	0,52/ 0,65	0,1/ 0,125	2,34/ 2,93	80,9/ 161,13	69,3/ 86,63	56,8/ 71	1,82/ 2,28
7	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50 гр	3,07/ 3,96	1,07/ 3,96	20,9/ 1,38	107,2/ 108,6	0,13/ 0,1	0	0	0,34/ 0,5	0,1/ 21	35,1/ 75,4	14,1/ 12	1,05/ 0,63
8	Кисель	200 гр	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
Полдник														
9	Сушка домашняя	80 гр	1,6	0,9	24,2	100	0,04	2,8	3	0,04	24	12	0,22	0,2
10	Сок фруктовый	180 гр	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,20	14	17	18	0,78
11	Фрукт	200 гр	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: первая

№	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	Суп молочный	200/250гр	4,53/ 5,5	3,8/ 4,7	15,8/ 19,8	116/ 145	0,06/ 0,08	0,6 / 0,8	20/ 0,25	0,4/ 0,5	118/ 148	100/ 125	16/ 20	0,4/ 0,5
2	Бутерброд с сыром	40/50/5/10 гр	5,9	9,8	24,9	214	0,3	0,06	45	0,74	82	105	10	1,3
3	Кофейный напиток	200 гр	14	2	22,4	116	0,02	0,2	0	0	36	48	2,08	0,87
Обед														
4	Овощи натуральные, маринованные	60 гр	0,48	0,6	1,5	18,4	0,6	20,1	1,01	0,2	26,4	30,1	20,2	0,91
5	Щи со свежей капусты на мясном бульоне	200/250/5 гр	1,8/ 2,3	2,2/ 2,8	5/ 6,3	48/ 60	0,04/ 0,05	16,4/ 20,5	0	0,6/ 0,8	52/ 65	148/ 185	20/ 25	0,6/ 0,8
6	Каша гречневая	150/200	3,23/ 4,41	5,22/ 6,96	34,74/ 46,32	223,2/ 245,1	0,18/ 0,24	1,2/ 1,87	0,01/ 0,04	0,54/ 0,82	22,2/ 22,5	148,5/ 198	14,2/ 16,6	0,86/ 1,02
7	Птица запеченная	60/80 гр	16,4/ 19,8	12,8/ 20,5	0,71/ 0,74	245,1/ 259,6	0,18/ 0,24	1,2/ 1,87	0,01/ 0,04	0,54/ 0,82	22,2/ 22,5	148,5/ 198	14,2/ 16,6	0,86/ 1,02
8	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50 гр	3,07/ 3,96	1,07/ 3,96	20,9/ 1,38	107,2/ 108,6	0,12/ 0,1	0	0	0,34/ 0,5	0,1/ 0,21	35,1/ 75,4	14,1/ 12	1,05/ 0,63
9	Компот из сухофруктов	200 гр	1	0,06	31,5	126	0,02	,8	0	1,1	33,8	30	22	0,7
Полдник														
10	Булочка «Школьная» с творогом	50 гр	5,95	3,2	18,75	128	0,04	0	15	0,6	32,5	56	8	0,4
11	Напиток кисломолочный	200 гр	8	6	2	4	5	2	0	0	24	18	7	1
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

№	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 гр	13/ 13,2	1,8/ 12,6	76/ 77,1	452/ 459	0,18/ 0,24	0	0	4,8/ 5,2	64/ 66	294/ 297	70/ 73	5/ 5,4
2	Бутерброд с маслом	40/50/5 гр	1,8	0,48	20,5	77,8	0,05	0	0	0,7	9,3	54,9	24,8	0,62
3	Яйцо отварное	40 гр	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
4	Чай сладкий с лимоном	200 гр	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Обед														
5	Икра кабачковая	70 гр	1,6	0,1	8,1	40,6	0,06	5,1	-	0,36	35,3	56	36,1	0,72
6	Уха из консервов	200/250 гр	6,88/ 8,6	9,23/ 11,36	14,32/ 19,6	192,29/ 223,8	0,08/ 0,1	7,28/ 9,1	0,06/ ,09	1,86/ 2,4	47,6/ 51,3	186/ 195	22,6/ 26,8	1,02/ 1,34
7	Овощное рагу с мясом и зеленым горошком	250/300 гр	4,8/ 5,76	11,2/ 13,5	26,5/ 31,8	228/ 273,6	0,12/ 0,144	20/ 24	0	3,2/ 4,64	95/ 114	163/ 195,6	68/ 81,6	2,/ 2,4
8	Хлеб ржаной, пшеничный	40/50 гр	3,07/ 3,96	1,07/ 3,96	20,9/ 1,38	107,2/ 108,6	0,13/ 0,1	0	0	0,34/ 0,5	0,1/ 21	35,1/ 75,4	14,1/ 12	1,05/ 0,63
9	Напиток из плодов шиповника	200 гр	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6
Полдник														
10	Кондитерские изделия	30 гр	11,9	6,4	37,5	256	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8
11	Сок фруктовый	180 гр	1	0,2	20,2	92	0,00	4,0	0	0,2	14	17	18	0,8
12	Фрукт	200 гр	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: вторая

№	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 «Дружба»	150/200 гр	4,65/ 6,2	6,45/ 8,6	36,8/ 42,7	213,5/ 284,3	0,07/ 0,1	0,15/ 0,19	0,03/ 0,05	0,52/ 0,7	92,23/ 122,9	69,3/ 72,3	29,3/ 32,49	0,09/ 0,1
2	Бутерброд с сыром	40/50/10 гр	5,9	9,8	24,9	214	0,3	0,06	45	0,74	82	105	10	1,3
3	Кофейный напиток на молоке	200 гр	14	2	22,4	116	0,02	0,2	0	0	36	48	2,08	0,87
Обед														
4	Салат «Витаминный»	100 гр	1,5	4,5	27,8	88,3	0,03	6,3	0,5	4,5	34,2	136	18	0,86
5	Суп овощной	200/250/5 гр	11,4/ 16,75	1,12/ 1,4	31,15/ 38,94	180,55/ 225,69	0,46/ 0,58	1,01/ 1,37	0,096/ 0,12	5,46/ 6,82	74,46/ 93,08	192,6/ 240,7	62,96/ 78,7	5,52/ 6,9
6	Картофельное пюре	150/200 гр	3,2/ 4,2	1,2/ 1,6	22,1/ 29,4	112/ 140	0,15/ 0,2	5,6/ 7,4	4/ 6	0,2/ 0,3	40/ 54	84/ 112	30/ 40	1 / 1,4
7	Голубцы ленивые в сметанном соусе	80/100 гр	15,68/ 19,6	16,32/ 20,4	17,6/ 22	280,8/ 351	0,112/ 0,14	55,6/ 69,5	36,8/ 46	0,62/ 0,77	92,4/ 115,5	209,4/ 251,3	42,6/ 54,3	2,69/ 3,38
8	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50 гр	3,07/ 3,96	1,07/ 3,96	20,9/ 1,38	107,2/ 108,6	0,13/ 0,1	0	0	0,34/ 0,5	0,1/ 0,21	35,1/ 75,4	14,1/ 12	1,05/ 0,63
9	Кисель	200 гр	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
Полдник														
10	Кондитерские изделия	30 гр	11,9	6,4	37,5	256	0,08	0	30	1,2	65	112	16	0,8
11	Напиток кисломолочный	200 гр	8	6	2	4	5	2	0	0	24	18	7	1
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

№	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 гречневая	150/200 гр	2,96/ 3,7	4,62/ 5,78	15,74/ 19,67	112,51/ 140,64	0,12/ 0,15	0,62/ 0,77	0,04/ 0,05	0,98/ 1,23	73,73/ 92,16	90,94/ 113,6	41,64/ 52,05	2,39/ 2,91
2	Бутерброд 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	200 гр	0,18	0,1	13,5	54	0,02	0,6	0	0	43	28	12	0,8
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 овощной	100 гр	1,6	0,1	8,1	40,6	0,06	5,1	0	0,36	35,3	56	36,1	0,72
6	Суп гороховый на мясном бульоне	200/250 гр	9,38/ 11,7	5,87/ 7,32	12,3/ 17,8	173,48/ 216,86	0,14/ 0,17	5,78/ 7,23	0,02/ 0,03	2,45/ 3,06	75,6/ 79,8	102,3/ 152,2	32,74/ 40,92	1,29/ 1,98
7	Каша перловая с маслом	150/200 гр	4,35/ 5,8	5,25/ 7	34,35/ 45,8	202,5/ 270,0	0,045/ 0,06	0	0	1,8/ 2,4	28,5/ 38	151,5/ 202	21/ 28	0,9/ 1,2
8	Котлета рыбная в сметанном соусе	60/80/20 гр	18,6/ 21,9	10,1/ 12,2	2,7/ 3,9	181,4/ 211,1	1,6/ 1,92	4,2/ 6	40,1/ 40,8	64,2/ 71,4	36,4/ 41,2	286/ 313	5,5/ 63,8	21/ 29,2
9	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50 гр	3,07/ 3,96	1,07/ 3,96	20,9/ 1,38	107,2/ 108,6	0,13/ 0,1	0	0	0,34/ 0,5	0,1/ 0,21	35,1/ 75,4	14,1/ 12	1,05/ 0,63
10	Компот из сухофруктов	200 гр	1	0,06	31,5	126	0,02	0,8	0	1,4	33,8	30	22	0,7
Полдник														
11	Запеканка картофельная	200 гр	12	25,6	70	544	0,2	10,8	40	2,6	50	130	46	1,6
12	Напиток из плодов шиповника	200 гр	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0,8	14	2	4	0,6
13	Фрукт	195 гр	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6

День: СРЕДА

Неделя: вторая

№	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 гр	4,02/ 5,63	6,6/ 8,8	53,6/ 72,4	235,71/ 314,28	0,13/ 0,17	0,4/ 0,54	0,12/ 0,17	0,32/ 0,48	113,6/ 192,2	97/ 117	19,3/ 23,06	0,52 / 1,18
2	Бутерброд с сыром	40/50//10 гр	5,9	9,8	24,9	214	0,3	0,06	45	0,74	82	105	10	1,3
3	Какао на молоке	200 гр	3,9	3,8	25,1	152	0,08	1,3	20	0,01	126	116	31	1,03
Обед														
4	Салат из свеклы с фасолью	100 гр	1,07	4,7	10,6	86,41	0,02	9,16	0,01	2,13	33,86	30,78	16,7	1,55
5	Рассольник «Ленинградский»	200/250/5 гр	12,6 / 15,3	25,6 / 28,9	11,9/ 14,87	125,5/ 156,8	0,08/ 0,1	6,25/ 7,82	0,01/ 0,02	0,12/ 0,12	23,7/ 29,7	89,5/ 161,4	20,72/ 25,9	0,86/ 1,32
6	Рис отварной с овощами	150/200 гр	2,38/ 4,76	5,26/ 7,85	1,24/ 2,35	162,3/ 224,6	0,01/ 0,03	0	0,02/ 0,05	0,89/ 1,16	5,13/ 6,84	150/ 180	24,7/ 36,04	0,33/ 0,44
7	Биточки мясные в красном соусе	60/80/15 гр	13/ 14,2	9,7/ 11,4	10,4/ 13	185/ 213	0,07/ 0,08	0	0	0,06/ 0,08	19/ 21	113,5/ 129	23/ 26	1,42/ 1,5
8	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50 гр	3,07/ 3,96	1,07/ 3,96	20,9/ 1,38	107,2/ 108,6	0,13/ 0,1	0	0	0,34/ 0,5	0,1/ 21	35,1/ 75,4	14,1/ 12	1,05/ 0,63
9	Компот консервированный	200 гр	1,9	1,5	34	96	0,04	10	0	0,4	8	32	42	0,6
Полдник														
10	Блины со сгущенным молоком	100/20 гр	5,1	3,1	32,6	189	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
11	Напиток кисломолочный	200 гр	8	6	2	4	5	2	0	0	24	18	7	1
12	Фрукт	200 гр	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: вторая

№	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 гр	6,12/ 8,16	7,38/ 9,84	35,6/ 47,8	198/ 264	0,15/ 0,2	0,37/ 0,5	0,08/ 0,12	0,01/ 0,03	130/ 142,3	95/ 101,3	12,3/ 14,6	1,24/ 1,66
2	Бутерброд с сыром	40/50/5/10 гр	5,9	9,8	24,9	214	0,3	0,06	45	0,74	82	105	10	1,3
3	Яйцо отварное	40 гр	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1
4	Чай сладкий с лимоном	200 гр	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
Обед														
5	Овощи натуральные консервированные	60 гр	0,48	0,6	1,5	18,4	0,6	20,1	1,01	0,2	26,4	30,1	20,2	0,91
6	Суп борщ с фасолью	200/250/5 гр	7,44/ 9,3	5,82/ 7,27	9,54/ 11,92	124,84/ 132,4	0,07/ 0,12	0,11/ 11,3	0,11/ 0,14	1,9/ 2,37	43,07/ 52,6	103,5/ 115,8	31,07/ 38,84	0,92/ 1,24
7	Азу с мясом	250/300 гр	15,12/ 18,9	9,6/ 12	2,8/ 3,6	288/ 309	0,168/ 0,21	9,12/ 11,4	0	0,72/ 0,9	40,8/ 51	213,6/ 267	52,8/ 66	2,4/ 3
8	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50 гр	3,07/ 3,96	1,07/ 3,96	20,9/ 1,38	107,2/ 108,6	0,13/ 0,1	0	0	0,34/ 0,5	0,1/ 0,21	35,1/ 75,4	14,1/ 12	1,05/ 0,63
9	Сок фруктовый	180 гр	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	17	18	0,78
Полдник														
10	Пирожок с капустой	50 гр	8,8	2,1	7,1	84	0,025	0,15	10	0,045	56,5	91,5	11,5	0,25
11	Напиток кисломолочный	200 гр	8	6	2	4	5	2	0	0	24	18	7	1
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: вторая

№	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	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/20 гр	17,6	4,2	14,2	168	0,05	0,3	20	0,9	113	183	23	0,5
2	Бутерброд 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	Кофейный напиток	200 гр	3,9	3,8	25,1	152	0,08	1,3	20	0,01	126	116	31	1,06
Обед														
4	Икра кабачковая	70 гр	1,6	0,1	8,1	40,6	0,06	5,1	0	0,36	35,3	56	36,1	0,72
5	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250 гр	6,61/ 7,13	3,56/ 4,45	12,4/ 15,5	128,04/ 160,05	0,09/ 0,12	1,13/ 1,46	0,05/ 0,07	1,81/ 2,27	52,3/ 56,4	97/ 102,6	21,6/ 27	2,13/ 2,76
6	Сложный гарнир: картофельное пюре, капуста тушеная	100/100 гр	2,1/ 2	0,8/ 6,6	14,7/ 18,4	75/ 150	0,1/ 0,06	37/ 34	3/ 0	0,1/ 2	20/ 116	56/ 80	27/ 40	1,4/ 1,6
7	Сельдь рубленая с луком	100/10 гр	8,3	8,3	4,2	125	0,04	3,6	20	2,4	49	144	23	1,4
8	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50 гр	3,07/ 3,96	1,07/ 3,96	20,9/ 1,38	107,2/ 108,6	0,13/ 0,1	0	0	0,34/ 0,5	0,1/ 0,21	35,1/ 75,4	14,1/ 12	1,05/ 0,63
9	Кисель	200 гр	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
Полдник														
10	Кондитерские изделия	30 гр	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6
11	Напиток кисломолочный	200 гр	8	6	2	4	5	2	0	0	24	18	7	1
12	Фрукт	195 гр	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	0,6	42	0,6