

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с. Новосельское
Аркадакского района Саратовской области.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ-СОШ с. Новосельское



Н.А. Шумарина

СОГЛАСОВАНО

Начальник Западного Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Саратовской области



Р.К. Карамов.

Двенадцатидневное меню МБОУ-СОШ с. Новосельское.

для обучающихся 5-11 классов

Осень-зима

День 1.

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша молочная пшеничная | 250 | 5,98 | 4,75 | 35,48 | 330,00 | 0,06 | 0,12 | 0,60 | 0,04 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 |
| | Масло сливочное | 35 | 0,17 | 28,88 | 0,28 | 261,63 | 0,0000 | 0,0000 | 0,3015 | 0,7700 | 4,2000 | 6,6500 | 0,1400 | 0,0700 |
| | Какао с молоком | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
| | Итого | | | 15,41 | 33,68 | 57,48 | 683,13 | 11,31 | 13,61 | 32,4315 | 1,96 | 129,44 | 42,995 | 153 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Салат из свеклы | 150 | 2,5 | 6,27 | 11,22 | 115,65 | 41,9 | 25,85 | 62,95 | 1,9 | 0 | 0,075 | 0 | 14,7 |
| | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 10,29 |
| | Рис отварной рассыпчатый | 250 | 3,65 | 12,83 | 34,35 | 271 | 32,74 | 28,61 | 82,28 | 0,87 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Птица отварная | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| | Кисель | 200 | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 28,41 | 38,59 | 206,52 | 882,15 | 193,92 | 121,51 | 378,86 | 7,08 | 43,03 | 0,275 | 0,61 | 93,01 |

День 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша молочная геркулесовая | 230 | 6,38 | 12,02 | 27,56 | 245 | 0,06 | 0,02 | 0,016 | 1,05 | 121,81 | 59,30 | 194,46 | 1,43 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 |
| | Печенье | 50 | 4,0 | 4,1 | 38,5 | 194,50 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| | Итого | | 19,48 | 16,12 | 89,26 | 535 | 0,06 | 0,045 | 0,216 | 1,15 | 130,26 | 71,95 | 224,45 | 2,48 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Салат из капусты с морковью, р/м | 150 | 2,5 | 6,27 | 11,22 | 115,65 | 41,9 | 25,85 | 62,95 | 1,9 | 0 | 0,075 | 0 | 14,7 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 | 24 | 26,65 | 67,7 | 0,96 | 0 | 0,11 | 00 | 8,25 |
| | Гуляш | 100 | 12,85 | 10,33 | 3,3 | 157,50 | 2,42 | 0 | 0 | 0,95 | 0 | 0,05 | 0 | 0,5 |
| | Каша перловая рассыпчатая | 250 | 3,71 | 3,62 | 26,42 | 153 | 15,72 | 15,82 | 129,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 23,64 | 23,06 | 78,21 | 710,65 | 97,44 | 92,82 | 323,16 | 4,34 | 0,04 | 0,295 | 0,46 | 30,25 |

День 3

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|----------------|---------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша молочная рисовая | 250 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,39 | 0,06 | 0,12 | 0,16 | 1,22 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 100,6000 | 79,000 | 11,900 | 0,110 | 0,027 | 0,400 | 13,000 | 0,040 |
| | Итого | | 17,28 | 14,44 | 63,55 | 424,6 | 225,84 | 115,345 | 164,76 | 0,5 | 3,287 | 8,77 | 34,91 | 1,51 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|-----------------|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Капуста свежая с р/м | 100 | 1,77 | 6,77 | 8,15 | 101,37 | 0,0443 | 29,3333 | 0,0000 | 3,0800 | 35,8333 | 36,4000 | 18,1667 | 0,5800 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 | 0,12 | 12,34 |
| | Плов из курицы | 250 | 15,6 | 20,3 | 43 | 301,5 | 38,3 | 18 | 78,6 | 0,9 | 0 | 0,05 | 1,6 | 9,1 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 26,86 | 32,97 | 100,14 | 734,37 | 84,0443 | 107,4433 | 267,66 | 6,49 | 40,7833 | 36,65 | 20,2867 | 182,02 |

День 4

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|---|---------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,02 | 1,27 | 20,03 | 165,5 | 158,82 | 23,06 | 137,46 | 0,25 | 30,60 | 0,06 | 0,02 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Масло сливочное | 35 | 0,17 | 28,88 | 0,28 | 261,63 | 0,0000 | 0,0000 | 0,3015 | 0,7700 | 4,2000 | 6,6500 | 0,1400 | 0,0700 |
| | Какао с молоком | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
| | Итого | | 15,45 | 30,2 | 42,03 | 518,63 | 166,87 | 28,325 | 147,7415 | 1,92 | 38 | 14,96 | 21,91 | 4,13 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|---------------|---|---------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Рассольник | 250 | 3,3 | 6,8 | 22,6 | 113,3 | 23,5 | 12,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 8,3 |
| | Рожки отварные | 200 | 7,5 | 0,10 | 40 | 200 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| | Сосиска | 100 | 10,4 | 20 | 21,2 | 224 | 12,2 | 16 | 127,2 | 1,44 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Итого | | 23,6 | 26,9 | 106,78 | 730,3 | 54,8 | 73,8 | 343,7 | 4,07 | 0,04 | 0,25 | 1,76 | 15,115 |

День 5

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------------------|----------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша манная молочная | 250 | 6,93 | 13,07 | 29,96 | 266,25 | 105,93 | 51,57 | 170,84 | 1,25 | 0,05 | 0,017 | 0,014 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 100,600 0 | 79,000 | 11,900 | 0,110 | 0,027 | 0,400 | 13,000 | 0,040 |
| | Печенье | 50 | 4,0 | 4,1 | 38,5 | 194,50 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,000 0 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| | Итого | | 22,35 | 19,57 | 98,85 | 621,35 | 206,53 | 130,595 | 182,94 | 1,36 | 3,277 | 8,667 | 34,764 | 1,21 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------------------|-----------------|--------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Капуста свежая с яблоком | 150 | 3,75 | 4,65 | 9,0 | 90,3 | 0,0562 | 4,6809 | 0,0000 | 3,1830 | 25,2766 | 51,6170 | 35,5745 | 0,6555 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 8,77 | 9,57 | 54,79 | 302,30 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| | Рыба тушеная с овощами | 100 | 13,33 | 9,81 | 8,16 | 187,5 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 | 3,35 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 29,5 | 28,92 | 110,14 | 792,88 | 99,8962 | 109,8909 | 449,3 | 10,583 | 25,2866 | 51,837 | 35,9745 | 20,0755 |

День 6

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|---------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 250 | 6,93 | 13,07 | 29,96 | 266,25 | 105,93 | 51,57 | 170,84 | 1,25 | 0,05 | 0,017 | 0,014 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | Корж молочный | 100 | 6,63 | 7,89 | 67,63 | 203 | 28,64 | 11,28 | 66,39 | 0,88 | 0,01 | 0,09 | 0,05 | 0,12 |
| | Итого | | 22,96 | 21,16 | 123,09 | 619,75 | 141,97 | 66,475 | 253,03 | 2,53 | 3,26 | 8,357 | 21,814 | 161,29 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Морковь свежая | 100 | 2,88 | 0 | 16,8 | 187,2 | 48 | 16 | 31 | 1 | 0 | 0,06 | 0,05 | 49,8 |
| | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| | Жаркое по домашнему | 230 | 8,77 | 9,57 | 54,79 | 302,30 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| | Кисель | 200 | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | | | 16,2 | 14,46 | 111,08 | 746,28 | 104,48 | 61,1 | 237,6 | 7,64 | 0 | 0,2 | 0,55 | 133,77 |

День 7.

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|------------|-------------|--|---------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша молочная пшениная | 250 | 5,98 | 4,75 | 35,48 | 330,00 | 0,06 | 0,12 | 0,60 | 0,04 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 |
| | Пряник | 50 | 4,3 | 4,6 | 32,0 | 181,0 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| | Какао с молоком | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
| | Итого | | 19,54 | 9,4 | 89,2 | 602,5 | 11,31 | 13,61 | 32,13 | 1,19 | 125,24 | 36,345 | 152,86 | 3,68 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Икра свекольная, т/о | 150 | 2,5 | 6,27 | 11,22 | 115,65 | 41,9 | 25,85 | 62,95 | 1,9 | 0 | 0,075 | 0 | 14,7 |
| | Суп картофельный с рыбой | 250 | 7,12 | 4,57 | 19,2 | 150 | 22,87 | 32,24 | 113,24 | 1,1 | 0,02 | 0,014 | 1,82 | 19,44 |
| | Каша пшеничная вязкая | 200 | 8,61 | 3,84 | 31,90 | 143,9 | 11 | 0,4 | 1,3 | 1,8 | 2 | 1,2 | 2 | 0 |
| | Тефтели мясные | 100 | 14,72 | 16,13 | 18,62 | 278,75 | 57,8 | 28,4 | 141,4 | 1,27 | 51 | 0,07 | 0 | 1,13 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 35,35 | 30,81 | 103,92 | 881,3 | 146,97 | 111,39 | 382,39 | 6,6 | 53,06 | 1,419 | 4,28 | 42,07 |

День 8.

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--|---------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша молочная геркулесовая | 230 | 6,38 | 12,02 | 27,56 | 245 | 0,06 | 0,02 | 0,016 | 1,05 | 121,81 | 59,30 | 194,46 | 1,43 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 |
| | Сыр в/с | 20 | 4,67 | 6,18 | 0,00 | 76 | 2,03 | 0,05 | 2,53 | 0,03 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,64 |
| | Итого | | 20,15 | 18,2 | 50,76 | 416,5 | 2,09 | 0,095 | 2,746 | 1,18 | 130,31 | 71,96 | 224,53 | 3,12 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Салат из припущенной моркови | 150 | 1 | 1,51 | 4,49 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 | 5,88 |
| | Суп-лапша | 250 | 2,21 | 5,06 | 11,92 | 120,25 | 19,7 | 0,3 | 0,5 | 0,58 | 0,02 | 0,05 | 0,015 | 0,5 |
| | Картофель отварной | 200 | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 | 18 | 33 | 0,3 | 1,2 | 2,3 | 1,3 | 0,02 | 21,75 |
| | Сосиска отварная | 100 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,2 | 12,2 | 16 | 127,2 | 1,44 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Итого | | 15,93 | 27,77 | 89,25 | 753,07 | 80,66 | 76,44 | 193,18 | 4,31 | 2,4 | 1,43 | 0,155 | 41,73 |

День 9

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|---------------|---------------|-------------|------------------|----------------|--------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша пшеничная молочная | 230 | 3,99 | 317 | 28,38 | 264 | 0,06 | 0,12 | 0,60 | 0,04 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 100,600 0 | 79,000 | 11,900 | 0,110 | 0,027 | 0,400 | 13,000 | 0,040 |
| | Печенье | 50 | 4,0 | 4,1 | 38,5 | 194,50 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| | Итого | | | 19,41 | 323,5 | 97,27 | 619,1 | 100,66 | 79,145 | 12,7 | 0,15 | 128,467 | 44,97 | 187,41 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|-----------------|---------------|------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Капуста свежая с р/м | 100 | 1,77 | 6,77 | 8,15 | 101,37 | 0,0443 | 29,3333 | 0,0000 | 3,0800 | 35,8333 | 36,4000 | 18,1667 | 0,5800 |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| | Рис отварной рассыпчатый | 200 | 3,65 | 12,83 | 34,35 | 271 | 32,74 | 28,61 | 82,28 | 0,77 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Птица отварная | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 30,76 | 39,66 | 95,53 | 911,12 | 139,1643 | 133,6433 | 317,96 | 8,4 | 79,0933 | 36,53 | 18,5767 | 166,41 |

День 10

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|---|---------------------------|--------------|---------------|-------------|------------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша ячневая молочная | 230 | 3,99 | 317 | 28,38 | 264 | 0,06 | 0,12 | 0,60 | 0,04 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Масло сливочное | 35 | 0,17 | 28,88 | 0,28 | 261,63 | 0,0000 | 0,0000 | 0,3015 | 0,7700 | 4,2000 | 6,6500 | 0,1400 | 0,0700 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Итого | | 13,26 | 345,88 | 51,86 | 621,13 | 5,31 | 4,545 | 9,3415 | 1,61 | 132,64 | 51,22 | 174,55 | 1,2 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---|---------------------------|---------------|-------------|----------|--------------|-------------|---------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Борщ мясной | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0 | 0,05 | 0,01 | 10,29 |
| | Рожки отварные | 200 | 7,5 | 0,10 | 40 | 200 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| | Сосиска | 100 | 10,4 | 20 | 21,2 | 224 | 12,2 | 16 | 127,2 | 1,44 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Кисель | 200 | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
| | Икра свекольная, т/о | 150 | 2,5 | 6,27 | 11,22 | 115,65 | 41,9 | 25,85 | 62,95 | 1,9 | 0 | 0,075 | 0 | 14,7 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| Итого | | 25,01 | 31,28 | 228,67 | 814,15 | 124,58 | 109,6 | 400,38 | 6,83 | 0 | 0,285 | 1,81 | 93,005 | |

День 11

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------------------|---------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 250 | 6,93 | 13,07 | 29,96 | 266,25 | 105,93 | 51,57 | 170,84 | 1,25 | 0,05 | 0,017 | 0,014 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | Корж молочный | 100 | 6,63 | 7,89 | 67,63 | 203 | 28,64 | 11,28 | 66,39 | 0,88 | 0,01 | 0,09 | 0,05 | 0,12 |
| | Итого | | 22,96 | 21,16 | 123,09 | 619,75 | 141,97 | 66,475 | 253,03 | 2,53 | 3,26 | 8,357 | 21,814 | 161,29 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|---|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Суп фасолевый | 250 | 1,86 | 4,32 | 10,15 | 89 | 28,62 | 21,64 | 51,16 | 0,81 | 0,02 | 0,1 | 0,06 | 22,41 |
| | Гречневая каша | 200 | 6,6 | 7,2 | 41,2 | 227,3 | 1,42 | 6,8 | 121 | 4,5 | 0 | 0,02 | 0 | 1,2 |
| | Котлета мясная | 100 | 7,05 | 7,91 | 5,83 | 123 | 38 | 0,04 | 0,7 | 0,6 | 0,4 | 0,038 | 0,04 | 0,07 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Итого | | 17,91 | 19,3 | 86,68 | 632,3 | 81,44 | 52,98 | 192,86 | 6,56 | 0,46 | 0,218 | 0,56 | 30,48 |

День 12

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------------------|---------------|----------------|----------|------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,02 | 1,27 | 20,03 | 165,5 | 158,82 | 23,06 | 137,46 | 0,25 | 30,60 | 0,06 | 0,02 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Масло сливочное | 35 | 0,17 | 28,88 | 0,28 | 261,63 | 0,0000 | 0,0000 | 0,3015 | 0,7700 | 4,2000 | 6,6500 | 0,1400 | 0,0700 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Итого | | 15,29 | 30,15 | 43,51 | 522,63 | 164,07 | 27,485 | 146,201 | 5 | 1,82 | 38 | 14,96 | 21,91 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------------------|-----------------|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Капуста свежая с р/м | 100 | 1,77 | 6,77 | 8,15 | 101,37 | 0,0443 | 29,3333 | 0,0000 | 3,0800 | 35,8333 | 36,4000 | 18,1667 | 0,5800 |
| | Щи с капустой и картофелем на курином бульоне | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| | Рис отварной рассыпчатый | 200 | 3,65 | 12,83 | 34,35 | 271 | 32,74 | 28,61 | 82,28 | 0,77 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Птица отварная | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 27,02 | 39,27 | 87,69 | 861,15 | 135,7443 | 116,1433 | 268,88 | 7,01 | 78,8633 | 36,58 | 18,5767 | 175,37 |

Зима-весна

День 1.

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|---------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша молочная пшеничная | 250 | 5,98 | 4,75 | 35,48 | 330,00 | 0,06 | 0,12 | 0,60 | 0,04 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 |
| | Масло сливочное | 35 | 0,17 | 28,88 | 0,28 | 261,63 | 0,0000 | 0,0000 | 0,3015 | 0,7700 | 4,2000 | 6,6500 | 0,1400 | 0,0700 |
| | Какао с молоком | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
| | Итого | | | 15,41 | 33,68 | 57,48 | 683,13 | 11,31 | 13,61 | 32,4315 | 1,96 | 129,44 | 42,995 | 153 |

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Салат из отварной свеклы | 150 | 2,5 | 6,27 | 11,22 | 115,65 | 41,9 | 25,85 | 62,95 | 1,9 | 0 | 0,075 | 0 | 14,7 |
| | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем | 250 | 4,91 | 125,25 | 102,50 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0,00 | 0,05 | 0,1 | 10,29 | |
| | Рис отварной рассыпчатый | 250 | 3,65 | 12,83 | 34,35 | 271 | 32,74 | 28,61 | 82,28 | 0,87 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Птица отварная | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| | Кисель | 200 | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 26,6 | 33,68 | 81,27 | 779,65 | 149,54 | 95,26 | 325,63 | 5,89 | 43,03 | 0,225 | 0,51 | 82,72 |

День 2

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| завтрак | Каша молочная геркулесовая | 230 | 6,38 | 12,02 | 27,56 | 245 | 0,06 | 0,02 | 0,016 | 1,05 | 121,81 | 59,30 | 194,46 | 1,43 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | |
| | Печенье | 50 | 4,0 | 4,1 | 38,5 | 194,50 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| | Итого | | 19,48 | 16,12 | 89,26 | 535 | 0,06 | 0,045 | 0,216 | 1,15 | 130,26 | 71,95 | 224,45 | 2,48 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Салат из капусты с морковью, р/м | 150 | 2,5 | 6,27 | 11,22 | 115,65 | 41,9 | 25,85 | 62,95 | 1,9 | 0 | 0,075 | 0 | 14,7 |
| | Щи из свежей капусты на мясном бульоне | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| | Гуляш | 100 | 12,85 | 10,33 | 3,3 | 157,50 | 2,42 | 0 | 0 | 0,95 | 0 | 0,05 | 0 | 0,5 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,5 | 0,10 | 40 | 200 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 27 | 21,59 | 82,69 | 593,43 | 98,08 | 89,15 | 317,55 | 3,87 | 0,04 | 0,295 | 1,76 | 36,785 |

День 3

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|----------------|---------------|------------|------------------|-------------|--------------|-------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| завтрак | Каша молочная рисовая | 250 | 5,86 | 12,04 | 33,16 | 264 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,39 | 0,06 | 0,12 | 0,16 | 1,22 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 | |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 100,600 0 | 79,000 | 11,900 | 0,110 | 0,027 | 0,400 | 13,000 | 0,040 | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | | 17,28 | 14,44 | 63,55 | 424,6 | 225,84 | 115,345 | 164,76 | 0,5 | 3,287 | 8,77 | 34,91 | 1,51 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|-----------------|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Салат из свеклы с соленым огурцом, т/о | 100 | 1,77 | 6,77 | 8,15 | 101,37 | 0,0443 | 29,3333 | 0,0000 | 3,0800 | 35,8333 | 36,4000 | 18,1667 | 0,5800 |
| | Рассольник | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 | 0,12 | 12,34 |
| | Картофель отварной | 200 | 3,2 | 5,2 | 22,88 | 151,36 | 18 | 33 | 0,3 | 1,2 | 2,3 | 1,3 | 0,02 | 21,75 |
| | Сосиска отварная | 100 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,2 | 12,2 | 16 | 127,2 | 1,44 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 22,98 | 33,67 | 94,48 | 773,43 | 75,5443 | 142,8433 | 320,96 | 7,98 | 43,1233 | 37,94 | 18,7667 | 41,47 |

День 4

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--|---------------------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,02 | 1,27 | 20,03 | 165,5 | 158,82 | 23,06 | 137,46 | 0,25 | 30,60 | 0,06 | 0,02 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Масло сливочное | 35 | 0,17 | 28,88 | 0,28 | 261,63 | 0,0000 | 0,0000 | 0,3015 | 0,7700 | 4,2000 | 6,6500 | 0,1400 | 0,0700 |
| | Какао с молоком | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 |
| | Итого | | 15,45 | 30,2 | 42,03 | 518,63 | 166,87 | 28,325 | 147,7415 | 1,92 | 38 | 14,96 | 21,91 | 4,13 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Икра из кабачков, т/о | 250 | 3,3 | 6,8 | 22,6 | 113,3 | 23,5 | 12,3 | 0 | 1,3 | 0 | 0,1 | 0 | 8,3 |
| | Борщ с картофелем на мясном бульоне | 200 | 7,5 | 0,10 | 40 | 200 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| | Рис отварной рассыпчатый | 100 | 10,4 | 20 | 21,2 | 224 | 12,2 | 16 | 127,2 | 1,44 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Биточки мясные | 100 | 12,85 | 10,33 | 3,3 | 157,50 | 2,42 | 0 | 0 | 0,95 | 0 | 0,05 | 0 | 0,5 |
| | Кисель | 200 | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Итого | | 35,5 | 37,23 | 113,58 | 950,8 | 57,82 | 65,3 | 320,2 | 4,67 | 0,08 | 0,26 | 1,42 | 22,415 |

День 5

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------------------|----------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша манная молочная | 250 | 6,93 | 13,07 | 29,96 | 266,25 | 105,93 | 51,57 | 170,84 | 1,25 | 0,05 | 0,017 | 0,014 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 100,6000 | 79,000 | 11,900 | 0,110 | 0,027 | 0,400 | 13,000 | 0,040 |
| | Печенье | 50 | 4,0 | 4,1 | 38,5 | 194,50 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| | Итого | | 22,35 | 19,57 | 98,85 | 621,35 | 206,53 | 130,595 | 182,94 | 1,36 | 3,277 | 8,667 | 34,764 | 1,21 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------------------|---------------|---------------|------------|--------------|--------------|------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Икра свекольная, т/о | 150 | 2,5 | 6,27 | 11,22 | 115,65 | 41,9 | 25,85 | 62,95 | 1,9 | 0 | 0,075 | 0 | 14,7 |
| | Суп картофельный с клецками | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,5 | 0,10 | 40 | 200 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| | Тефтели мясные | 100 | 14,72 | 16,13 | 18,62 | 278,75 | 57,8 | 28,4 | 141,4 | 1,27 | 51 | 0,07 | 0 | 1,13 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 32,11 | 27,78 | 115,87 | 857,15 | 155,13 | 131,45 | 496,27 | 7,3 | 51,23 | 0,255 | 1,7 | 21,755 |

День 6

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|---------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 250 | 6,93 | 13,07 | 29,96 | 266,25 | 105,93 | 51,57 | 170,84 | 1,25 | 0,05 | 0,017 | 0,014 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | Корж молочный | 100 | 6,63 | 7,89 | 67,63 | 203 | 28,64 | 11,28 | 66,39 | 0,88 | 0,01 | 0,09 | 0,05 | 0,12 |
| | Итого | | 22,96 | 21,16 | 123,09 | 619,75 | 141,97 | 66,475 | 253,03 | 2,53 | 3,26 | 8,357 | 21,814 | 161,29 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Морковь припущенная | 100 | 2,98 | 0 | 17,43 | 194 | 48 | 16 | 31 | 1 | 0 | 0,06 | 0,05 | 49,8 |
| | Суп овощной с бобовыми на курином бульоне | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| | Плов из курицы | 250 | 15,6 | 20,3 | 43 | 301,5 | 38,3 | 18 | 78,6 | 0,9 | 0 | 0,05 | 1,6 | 9,1 |
| | Чай с лимоном | 200 | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | | | 23,13 | 25,19 | 99,92 | 752,28 | 141,36 | 72,3 | 195,2 | 4,04 | 0 | 0,23 | 2,15 | 141,67 |

День 7.

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|------------|-------------|--|---------------------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| завтрак | Каша молочная пшениная | 250 | 5,98 | 4,75 | 35,48 | 330,00 | 0,06 | 0,12 | 0,60 | 0,04 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,78 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | |
| | Пряник | 50 | 4,3 | 4,6 | 32,0 | 181,0 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| | Какао с молоком | 200 | 0,26 | 0,05 | 15,22 | 59 | 8,05 | 5,24 | 9,78 | 0,90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,90 | |
| | Итого | | 19,54 | 9,4 | 89,2 | 602,5 | 11,31 | 13,61 | 32,13 | 1,19 | 125,24 | 36,345 | 152,86 | 3,68 | |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Икра свекольная, т/о | 150 | 2,5 | 6,27 | 11,22 | 115,65 | 41,9 | 25,85 | 62,95 | 1,9 | 0 | 0,075 | 0 | 14,7 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250 | 7,29 | 5,7 | 16,99 | 148,5 | 31,9 | 40,01 | 129,96 | 1,61 | 4,95 | 0,15 | 0,12 | 12,34 |
| | Рагу овощное с мясом | 200 | 23,38 | 21,25 | 44,61 | 451,25 | 56,38 | 59,38 | 249,13 | 2,74 | 60 | 0 | 0 | 0 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Хлеб пшеничный | 200 | 0,6 | 0 | 9,98 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,03 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Итого | | 34,37 | 33,22 | 92,78 | 971,4 | 144,18 | 141,24 | 482,04 | 6,31 | 65,03 | 0,245 | 0,24 | 40,64 |

День 8.

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|-------------|--------------|--|---------------------------|--------------|--------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша молочная геркулесовая | 230 | 6,38 | 12,02 | 27,56 | 245 | 0,06 | 0,02 | 0,016 | 1,05 | 121,81 | 59,30 | 194,46 | 1,43 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 |
| | Сыр в/с | 20 | 4,67 | 6,18 | 0,00 | 76 | 2,03 | 0,05 | 2,53 | 0,03 | 0,05 | 0,01 | 0,08 | 0,64 |
| | Итого | | 20,15 | 18,2 | 50,76 | 416,5 | 2,09 | 0,095 | 2,746 | 1,18 | 130,31 | 71,96 | 224,53 | 3,12 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Икра морковная | 100 | 2,98 | 0 | 17,43 | 194 | 48 | 16 | 31 | 1 | 0 | 0,06 | 0,05 | 49,8 |
| | Суп картофельный | 250 | 5,31 | 4,56 | 18,62 | 139 | 25,38 | 16,9 | 43,24 | 0,94 | 0,02 | 4,07 | 0,04 | 16,01 |
| | Вермишель отварная | 200 | 7,5 | 0,10 | 40 | 200 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| | Рыба тушеная с овощами | 100 | 13,33 | 9,81 | 8,16 | 187,5 | 52,11 | 59,71 | 238,46 | 0,96 | 0,01 | 0,1 | 0 | 3,35 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 31,52 | 14,47 | 113,71 | 913,5 | 144,59 | 138,11 | 529,2 | 4,35 | 0,07 | 4,35 | 1,85 | 75,975 |

День 9

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|---|---------------------------|---------------|-------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша пшеничная молочная | 230 | 3,99 | 317 | 28,38 | 264 | 0,06 | 0,12 | 0,60 | 0,04 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Кофейный напиток | 200 | 2,42 | 2,40 | 23,89 | 128,10 | 100,600 0 | 79,000 | 11,900 | 0,110 | 0,027 | 0,400 | 13,000 | 0,040 |
| | Печенье | 50 | 4,0 | 4,1 | 38,5 | 194,50 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 | 0,0000 |
| | Итого | | 19,41 | 323,5 | 97,27 | 619,1 | 100,66 | 79,145 | 12,7 | 0,15 | 128,467 | 44,97 | 187,41 | 1,07 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|--|-----------------|----------------------|--------------|----------------|---|----------------------------|-----------------|---------------|-------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Икра свекольная, т/о | 100 | 1,77 | 6,77 | 8,15 | 101,37 | 0,0443 | 29,3333 | 0,0000 | 3,0800 | 35,8333 | 36,4000 | 18,1667 | 0,5800 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5,49 | 5,28 | 16,33 | 134,75 | 38,08 | 35,3 | 87,18 | 2,03 | 0,23 | 0 | 0 | 5,81 |
| | Гороховое пюре | 200 | 5,58 | 6,41 | 46,288 | 280,63 | 40,95 | 24,59 | 60,06 | 0,98 | 0,03 | 0,15 | 0 | 0 |
| | Тефтели мясные | 100 | 14,72 | 16,13 | 18,62 | 278,75 | 57,8 | 28,4 | 141,4 | 1,27 | 51 | 0,07 | 0 | 1,13 |
| | Кисель | 200 | 1 | 0 | 18 | 107 | 14 | 4 | 4 | 1 | 0 | 0,02 | 0,1 | 68 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 30,36 | 34,59 | 120,388 | 967,5 | 157,274 3 | 138,1233 | 292,64 | 8,86 | 87,0933 | 36,69 | 18,6667 | 75,52 |

День 10

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|--------------|---|---------------------------|--------------|---------------|-------------|------------------|---------------|---------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша ячневая молочная | 230 | 3,99 | 317 | 28,38 | 264 | 0,06 | 0,12 | 0,60 | 0,04 | 125,24 | 36,32 | 152,66 | 0,78 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Масло сливочное | 35 | 0,17 | 28,88 | 0,28 | 261,63 | 0,0000 | 0,0000 | 0,3015 | 0,7700 | 4,2000 | 6,6500 | 0,1400 | 0,0700 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Итого | | 13,26 | 345,88 | 51,86 | 621,13 | 5,31 | 4,545 | 9,3415 | 1,61 | 132,64 | 51,22 | 174,55 | 1,2 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче- ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Икра из кабачков, т/о | 250 | 1,81 | 4,91 | 125,25 | 102,5 | 44,38 | 26,25 | 53,23 | 1,19 | 0 | 0,05 | 0,01 | 10,29 |
| | Щи с капустой и картофелем на курином бульоне | 250 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,78 | 34,66 | 17,8 | 38,1 | 0,64 | 0 | 0,05 | 0 | 14,77 |
| | Рис отварной рассыпчатый | 200 | 3,65 | 12,83 | 34,35 | 271 | 32,74 | 28,61 | 82,28 | 0,77 | 0,03 | 0,03 | 0,01 | 0 |
| | Птица отварная | 80 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 | 54,5 | 20,3 | 132,9 | 1,62 | 43 | 0,05 | 0 | 0,02 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 27,06 | 37,41 | 204,79 | 862,28 | 180,08 | 113,06 | 322,11 | 5,12 | 43,03 | 0,23 | 0,42 | 185,08 |

День 11

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|---------------|---------------|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Каша молочная «Дружба» | 250 | 6,93 | 13,07 | 29,96 | 266,25 | 105,93 | 51,57 | 170,84 | 1,25 | 0,05 | 0,017 | 0,014 | 0,92 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | Корж молочный | 100 | 6,63 | 7,89 | 67,63 | 203 | 28,64 | 11,28 | 66,39 | 0,88 | 0,01 | 0,09 | 0,05 | 0,12 |
| | Итого | | 22,96 | 21,16 | 123,09 | 619,75 | 141,97 | 66,475 | 253,03 | 2,53 | 3,26 | 8,357 | 21,814 | 161,29 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|--|---------------------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| обед | Салат из припущенной моркови | 100 | 2,98 | 0 | 17,43 | 194 | 48 | 16 | 31 | 1 | 0 | 0,06 | 0,05 | 49,8 |
| | Суп картофельный с рыбой | 250 | 7,12 | 4,57 | 19,2 | 150 | 22,87 | 32,24 | 113,24 | 1,1 | 0,02 | 0,014 | 1,82 | 19,44 |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,5 | 0,10 | 40 | 200 | 5,7 | 21 | 153 | 0,8 | 0 | 0,06 | 1,3 | 0,015 |
| | Сосиска отварная | 100 | 8,32 | 16 | 16,96 | 179,2 | 12,2 | 16 | 127,2 | 1,44 | 0 | 0,03 | 0 | 0 |
| | Компот сухофруктов | 200 | 0,6 | 0 | 16,5 | 128 | 7 | 8 | 20 | 0,15 | 0,04 | 0,01 | 0,06 | 6,8 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 28,32 | 20,67 | 123,09 | 916,2 | 102,17 | 109,74 | 444,44 | 4,99 | 0,06 | 0,224 | 3,63 | 76,055 |

День 12

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины (мг) | | | |
|-----------|--------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|---------------|----------------|----------|------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6,02 | 1,27 | 20,03 | 165,5 | 158,82 | 23,06 | 137,46 | 0,25 | 30,60 | 0,06 | 0,02 | 0,91 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 9,0 | 0 | 6,5 | 32,5 | 0 | 0,025 | 0,2 | 0 | 3,2 | 8,25 | 21,75 | 0,25 |
| | Масло сливочное | 35 | 0,17 | 28,88 | 0,28 | 261,63 | 0,0000 | 0,0000 | 0,3015 | 0,7700 | 4,2000 | 6,6500 | 0,1400 | 0,0700 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 16,70 | 63 | 5,25 | 4,40 | 8,24 | 0,80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Итого | | 15,29 | 30,15 | 43,51 | 522,63 | 164,07 | 27,485 | 146,201 | 5 | 1,82 | 38 | 14,96 | 21,91 |

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетиче ская ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | | | | Витамины(мг) | | | |
|-----------|---|-----------------|----------------------|--------------|--------------|--|---------------------------|--------------|---------------|------------|--------------|-------------|-------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | Ca | Mg | P | Fe | A | B | PP | C |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Салат из свеклы с зеленым горошком, т/о | 100 | 1 | 2,51 | 4,49 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0 | 0,03 | 0 | 5,88 |
| | Суп-лапша | 250 | 2,21 | 5,06 | 11,92 | 120,25 | 19,7 | 0,3 | 0,5 | 0,58 | 0,02 | 0,05 | 0,15 | 0,5 |
| | Жаркое по домашнему | 200 | 27,53 | 7,47 | 21,95 | 265 | 31,1 | 65,7 | 337 | 4,03 | 24 | 0,21 | 0 | 8,97 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,4 | 0,2 | 19 | 118 | 7,4 | 3,6 | 15,6 | 0,4 | 0 | 0 | 0 | 160 |
| | Хлеб пшеничный | 80 | 1,8 | 0 | 13 | 65 | 6,4 | 16,5 | 43,5 | 0,5 | 0 | 0,05 | 0,4 | 0 |
| | Итого | | 32,94 | 15,24 | 70,36 | 614,51 | 81,36 | 97,24 | 378,28 | 6,3 | 24,02 | 0,34 | 0,55 | 175,35 |

