

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Ижевская СОШ им. К.Э. Циолковского»

А.Н. Широков

30.08.2022г

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся
в МБОУ «Ижевская СОШ им. К.Э. Циолковского»
на 2022-2023 учебный год
для льготной категории 7-11 лет**

| Прием пищи | № рец.п о сбор. | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-----------------|----------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 168 | Каша рисовая молочная | 200 | 2,09 | 7,8 | 20 | 169,52 | 0,15 | 1,31 | 0,62 | - | 162,59 | 201,1 | 28,96 | 0,38 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,52 | 70,31 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,91 | 26,16 | 9,93 | 0,33 |
| | ТК | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | - | 0,3 | 23,07 | 16,50 | 13,5 | 3,30 |
| | | Итого за завтрак | 580 | 5,12 | 8,72 | 64,22 | 370,33 | 0,21 | 16,34 | 0,62 | 0,69 | 203,67 | 246,56 | 53,79 | 4,29 |
| Обед | ТК | Салат из моркови | 100 | 1,33 | 9,86 | 8,4 | 12,15 | 0,04 | 14,4 | 0,2 | 0 | 27,09 | 31,8 | 13,62 | 14 |
| | 187 | Щи из св.капусты с курицей | 250 | 3,53 | 6,01 | 7,66 | 105,58 | 0,06 | 15,31 | 0 | 2,31 | 50 | 60,92 | 23,73 | 0,91 |
| | ТК | Тефтели свиные | 50 | 6,77 | 8,6 | 5,05 | 124,39 | 0,08 | 0,012 | 0 | 1,41 | 8,4 | 65,19 | 10 | 1,06 |
| | 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,6 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 32 | 2,2 | 0,35 | 17,11 | 72,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 112,8 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,33 | 23,44 | 17,46 | 0,69 |
| | | Итого за обед | 782 | 18,09 | 29,71 | 85,68 | 564,81 | 0,34 | 48,612 | 0,2 | 4,41 | 154,8 | 267,95 | 92,56 | 17,66 |

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| | | Итого за день: | 1362 | 23,21 | 38,43 | 149,9 | 935,14 | 0,55 | 64,952 | 0,82 | 5,1 | 358,47 | 514,51 | 146,35 | 21,95 |
|--|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|-------------|------------|---------------|---------------|---------------|--------------|

| Прием пищи | № рец.п о сбор. | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-----------------|------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 15 | Сыр порционный | 25 | 4,4 | 5,6 | - | 68,4 | 0 | 0,13 | 0,04 | 0,09 | 167,2 | 95 | 665 | 0,19 |
| | 413 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,43 | 168,45 | 0,06 | 0 | 0 | 0,64 | 4,86 | 37,2 | 21,12 | 1,11 |
| | 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,588 | 0,024 | 0 | 152,2 | 125 | 21,34 | 0,478 |
| | ПР | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | - | 0,3 | 23,07 | 16,50 | 13,5 | 3,30 |
| | ПР | Йогурт питьевой | 100 | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Итого за завтрак | 625 | 17,48 | 16,74 | 69,75 | 503,95 | 0,146 | 16,718 | 0,064 | 1,03 | 347,33 | 273,7 | 720,96 | 5,078 |
| Обед | 102 | Суп гороховый картофельный с говядиной тушеной | 250 | 8,9 | 2,4 | 4,4 | 132 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| | | Плов из птицы | 150 | 10,64 | 28,18 | 2,9 | 268 | 2 | 51 | 2,2 | 10 | 6 | 3,9 | 4,1 | 3,9 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 32 | 2,2 | 0,35 | 17,11 | 72,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | | Итого за обед | 632 | 21,81 | 30,95 | 39,41 | 532,64 | 2,23 | 51,03 | 2,2 | 10 | 55,18 | 93,88 | 40,8 | 6,21 |
| | | Итого за день: | 1257 | 39,29 | 47,69 | 109,16 | 1036,6 | 2,376 | 67,748 | 2,264 | 11,03 | 402,51 | 367,58 | 761,76 | 11,288 |

| Прием пищи | № рец.п о сбор. | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-----------------|------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 499 | Запеканка из творога с сахаром | 85 | 6,34 | 6,03 | 31,67 | 126,5 | 0,027 | 3,14 | - | - | 82,87 | - | - | 5,2 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | ПР | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | - | 0,3 | 23,07 | 16,50 | 13,5 | 3,30 |
| | | Итого за завтрак | 435 | 7,01 | 6,65 | 61,37 | 257 | 0,057 | 18,17 | 0 | 0,3 | 117,04 | 19,3 | 14,9 | 8,78 |
| Обед | 170 | Борщ из свеж.капусты с тушеной говядиной | 250 | 3,5 | 6,12 | 10,93 | 121,25 | 0,05 | 10,68 | 0 | 2,44 | 50,42 | 67,6 | 27,69 | 1,44 |
| | ТК | Бедро куриное тушеное | 50 | 11,8 | 7,37 | 0 | 120 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,7 | 0 | 0 | 0 |
| | ТК | Рис отварной | 150 | 3,49 | 11,83 | 34,46 | 258,5 | 0,025 | 0 | 0 | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 32 | 2,2 | 0,35 | 17,11 | 72,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ТК | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| | | Итого за обед | 682 | 21,09 | 25,67 | 91,7 | 682,79 | 0,079 | 12,08 | 0,004 | 2,72 | 62,29 | 137,15 | 45,63 | 2,17 |
| | | Итого за день: | 1117 | 28,1 | 32,32 | 153,07 | 939,79 | 0,136 | 30,25 | 0,004 | 3,02 | 179,33 | 156,45 | 60,53 | 10,95 |

| Прием пищи | № рец.п о сбор. | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|--------------------|----------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 15 | Сыр порционный | 25 | 4,4 | 5,6 | - | 68,4 | 0 | 0,13 | 0,04 | 0,09 | 167,2 | 95 | 665 | 0,19 |
| | ТК | Каша пшеничная молочная | 225 | 7 | 4 | 44 | 237 | 0 | 0 | 0 | 0 | 33 | 0 | 10 | 0 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,52 | 70,31 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,91 | 26,16 | 9,93 | 0,33 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | ПР | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | - | 0,3 | 23,07 | 16,50 | 13,5 | 3,30 |
| | | Итого за завтрак | 630 | 14,43 | 10,52 | 88,22 | 506,21 | 0,06 | 15,16 | 0,04 | 0,78 | 241,28 | 139,46 | 699,83 | 4,1 |
| Обед | 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 250 | 4,5 | 3,3 | 3,1 | 59,7 | 0,11 | 8,25 | 0 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| | ТК | Котлета свиная | 50 | 6,77 | 8,6 | 5,05 | 124,4 | 0,08 | 0,012 | 0 | 1,41 | 8,4 | 65,19 | 10 | 1,06 |
| | 302 | Гречка отварная | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,8 | 0,21 | 0 | 0 | 0,61 | 14,82 | 203,9 | 135,8 | 4,56 |
| | 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 100 | 0 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 32 | 2,2 | 0,35 | 17,11 | 72,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Итого за обед | 682 | 22,75 | 18,62 | 84,66 | 588,74 | 0,41 | 108,26 | 0 | 2,78 | 69,16 | 339,18 | 176,24 | 7,34 |
| | | Итого за день: | 1323 | 37,18 | 29,14 | 172,88 | 1094,9 | 0,47 | 123,42 | 0,04 | 3,56 | 310,44 | 478,64 | 876,07 | 11,44 |

| Прием пищи | № рец.п о сбор. | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 15 | Сыр порционный | 25 | 4,4 | 5,6 | - | 68,4 | 0 | 0,13 | 0,04 | 0,09 | 167,2 | 95 | 665 | 0,19 |
| | 302 | Гречка отварная | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,8 | 0,21 | 0 | 0 | 0,61 | 14,82 | 203,9 | 135,8 | 4,56 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,52 | 70,31 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,91 | 26,16 | 9,93 | 0,33 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | ПР | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | - | 0,3 | 23,07 | 16,50 | 13,5 | 3,30 |
| | | Итого за завтрак | 555 | 16,03 | 12,61 | 82,86 | 513,01 | 0,27 | 15,16 | 0,04 | 1,39 | 223,1 | 344,36 | 825,63 | 8,66 |
| Обед | 208 | Суп картофельный рисовый с рыбными консервами | 250 | 2,5 | 1,6 | 6,6 | 48,9 | 0,1 | 8,25 | 0 | 0 | 23,1 | 62,55 | 25 | 0,89 |
| | 608 | Шницель куриный | 50 | 9,65 | 7,25 | 13,71 | 180 | 0,1 | 0,45 | 0,51 | 34,3 | 31,4 | 41,87 | 11,4 | 1,82 |
| | 413 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,43 | 168,45 | 0,06 | 0 | 0 | 0,64 | 4,86 | 37,2 | 21,12 | 1,11 |
| | ТК | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 32 | 2,2 | 0,35 | 17,11 | 72,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Итого за обед | 682 | 19,97 | 13,72 | 93,05 | 580,39 | 0,264 | 10,1 | 0,514 | 34,94 | 69,16 | 150,22 | 59,12 | 4,02 |
| | | Итого за день: | 1237 | 36 | 26,39 | 175,91 | 1093,4 | 0,534 | 25,26 | 0,554 | 36,33 | 292,26 | 494,58 | 884,75 | 12,68 |

| Прием пищи | № рец.п о сбор. | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 15 | Сыр порционный | 25 | 4,4 | 5,6 | - | 68,4 | 0 | 0,13 | 0,04 | 0,09 | 167,2 | 95 | 665 | 0,19 |
| | ТК | Суп молочный вермишелевый | 225 | 3,6 | 2,5 | 13,2 | 90 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,52 | 70,31 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,91 | 26,16 | 9,93 | 0,33 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | ПР | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | - | 0,3 | 23,07 | 16,50 | 13,5 | 3,30 |
| | | Итого за завтрак | 630 | 11,03 | 9,02 | 57,42 | 359,21 | 0,06 | 15,16 | 0,04 | 0,78 | 208,28 | 140,46 | 689,83 | 4,1 |
| Обед | 187 | Щи из свежей капусты с курицей | 250 | 3,53 | 6,01 | 7,66 | 105,6 | 0,06 | 15,31 | 0 | 2,31 | 50 | 60,92 | 23,73 | 0,91 |
| | ТК | Тефтели свиные | 50 | 6,77 | 8,6 | 5,05 | 124,39 | 0,08 | 0,012 | 0 | 1,41 | 8,4 | 65,19 | 10 | 1,06 |
| | 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,6 | 4,8 | 20,44 | 137,25 | 0,14 | 18,16 | 0 | 0,18 | 36,98 | 86,6 | 27,75 | 1 |
| | 388 | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,01 | 100 | 0 | 0,76 | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 32 | 2,2 | 0,35 | 17,11 | 72,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Итого за обед | 682 | 16,78 | 20,04 | 71,02 | 528,08 | 0,29 | 133,48 | 0 | 4,66 | 116,78 | 216,15 | 64,92 | 3,6 |
| | | Итого за день: | 1312 | 27,81 | 29,06 | 128,44 | 887,29 | 0,35 | 148,64 | 0,04 | 5,44 | 325,06 | 356,61 | 754,75 | 7,7 |

| Прием пищи | № рец.п о сбор. | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-----------------|------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 15 | Сыр порционный | 25 | 4,4 | 5,6 | - | 68,4 | 0 | 0,13 | 0,04 | 0,09 | 167,2 | 95 | 665 | 0,19 |
| | 413 | Макароньы отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,43 | 168,45 | 0,06 | 0 | 0 | 0,64 | 4,86 | 37,2 | 21,12 | 1,11 |
| | 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,588 | 0,024 | 0 | 152,2 | 125 | 21,34 | 0,478 |
| | ПР | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | - | 0,3 | 23,07 | 16,50 | 13,5 | 3,30 |
| | ПР | Йогурт питьевой | 100 | 2,88 | 2,48 | 11,04 | 78 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Итого за завтрак | 625 | 17,48 | 16,74 | 69,75 | 503,95 | 0,146 | 16,718 | 0,064 | 1,03 | 347,33 | 273,7 | 720,96 | 5,078 |
| Обед | 102 | Суп гороховый картофельный с говядиной тушеной | 250 | 8,9 | 2,4 | 4,4 | 132 | 0,23 | 5,81 | 0 | 0 | 38,08 | 87,18 | 35,3 | 2,03 |
| | | Плов из птицы | 150 | 10,64 | 28,18 | 2,9 | 268 | 2 | 51 | 2,2 | 10 | 6 | 3,9 | 4,1 | 3,9 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 32 | 2,2 | 0,35 | 17,11 | 72,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | ТК | Кисель из концентрата | 200 | 0,1 | - | 29,2 | 110,4 | 0,004 | 1,4 | 0,004 | - | 9,8 | 8,6 | 1,6 | 0,2 |
| | | Итого за обед | 632 | 21,84 | 30,93 | 53,61 | 583,04 | 2,234 | 58,21 | 2,204 | 10 | 53,88 | 99,68 | 41 | 6,13 |
| | | Итого за день: | 1257 | 39,32 | 47,67 | 123,36 | 1087 | 2,38 | 74,928 | 2,268 | 11,03 | 401,21 | 373,38 | 761,96 | 11,208 |

| Прием пищи | № рец.п о сбор. | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-----------------|------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------|------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | ТК | Сырники с творогом с сахаром | 85 | 6,34 | 6,03 | 31,67 | 126,5 | 0,02 | 3,14 | - | - | 82,8 | - | - | 5,2 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | ПР | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | - | 0,3 | 23,07 | 16,50 | 13,5 | 3,30 |
| | | Итого за завтрак | 435 | 7,01 | 6,65 | 61,37 | 257 | 0,05 | 18,17 | 0 | 0,3 | 116,97 | 19,3 | 14,9 | 8,78 |
| Обед | 170 | Борщ из свеж.капусты с тушеной говядиной | 250 | 3,5 | 6,12 | 10,93 | 121,25 | 0,05 | 10,68 | 0 | 2,44 | 50,42 | 67,6 | 27,69 | 1,44 |
| | ТК | Рыба тушеная | 75 | 19,51 | 9,91 | 7,6 | 210 | 1,5 | 7,5 | 0,1 | 0,4 | 3,3 | 15,9 | 8,7 | 4,9 |
| | 413 | Макароны отварные | 150 | 5,52 | 4,52 | 26,43 | 168,45 | 0,06 | 0 | 0 | 0,64 | 4,86 | 37,2 | 21,12 | 1,11 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 32 | 2,2 | 0,35 | 17,11 | 72,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | | Итого за обед | 707 | 30,8 | 20,92 | 77,07 | 632,34 | 1,61 | 18,21 | 0,1 | 3,48 | 69,68 | 123,5 | 58,91 | 7,73 |
| | | Итого за день: | 1142 | 37,81 | 27,57 | 138,44 | 889,34 | 1,66 | 36,38 | 0,1 | 3,78 | 128,07 | 142,8 | 73,81 | 16,51 |

| Прием пищи | № рец.п о сбор. | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-----------------|----------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|---------------|----------|-------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | ТК | Каша пшеничная молочная | 225 | 7 | 4 | 44 | 237 | 0 | 0 | 0 | 0 | 33 | 0 | 10 | 0 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,52 | 70,31 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,91 | 26,16 | 9,93 | 0,33 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | ПР | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | - | 0,3 | 23,07 | 16,50 | 13,5 | 3,30 |
| | | Итого за завтрак | 605 | 10,03 | 4,92 | 88,22 | 437,81 | 0,06 | 15,03 | 0 | 0,69 | 74,08 | 44,46 | 34,83 | 3,91 |
| Обед | 208 | Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей | 250 | 4,5 | 3,3 | 3,1 | 59,7 | 0,11 | 8,25 | 0 | 0 | 24,6 | 66,65 | 27 | 1,09 |
| | ТК | Биточки свиные | 50 | 6,77 | 8,6 | 5,05 | 124,4 | 0,08 | 0,012 | 0 | 1,41 | 8,4 | 65,19 | 10 | 1,06 |
| | 302 | Гречка отварная | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,8 | 0,21 | 0 | 0 | 0,61 | 14,82 | 203,9 | 135,8 | 4,56 |
| | 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 112,8 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,33 | 23,44 | 17,46 | 0,69 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 32 | 2,2 | 0,35 | 17,11 | 72,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | | Итого за обед | 637 | 22,73 | 18,43 | 90,92 | 613,34 | 0,42 | 8,992 | 0 | 2,53 | 80,15 | 359,18 | 190,26 | 7,4 |
| | | Итого за день: | 1242 | 32,76 | 23,35 | 179,14 | 1051,2 | 0,48 | 24,022 | 0 | 3,22 | 154,23 | 403,64 | 225,09 | 11,31 |

| Прием пищи | № рец.п о сбор. | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| День 5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 15 | Сыр порционный | 25 | 4,4 | 5,6 | - | 68,4 | 0 | 0,13 | 0,04 | 0,09 | 167,2 | 95 | 665 | 0,19 |
| | 302 | Гречка отварная | 150 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,8 | 0,21 | 0 | 0 | 0,61 | 14,82 | 203,9 | 135,8 | 4,56 |
| | ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 2,36 | 0,3 | 14,52 | 70,31 | 0,03 | - | - | 0,39 | 6,91 | 26,16 | 9,93 | 0,33 |
| | 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15 | 60 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 11,1 | 2,8 | 1,4 | 0,28 |
| | ПР | Фрукт | 150 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,5 | 0,03 | 15 | - | 0,3 | 23,07 | 16,50 | 13,5 | 3,30 |
| | | Итого за завтрак | 555 | 16,03 | 12,61 | 82,86 | 513,01 | 0,27 | 15,16 | 0,04 | 1,39 | 223,1 | 344,36 | 825,63 | 8,66 |
| Обед | 208 | Суп картофельный рисовый с рыбными консервами | 250 | 2,5 | 1,6 | 6,6 | 48,9 | 0,1 | 8,25 | 0 | 0 | 23,1 | 62,55 | 25 | 0,89 |
| | 608 | Котлета куриная | 50 | 9,65 | 7,25 | 13,71 | 180 | 0,1 | 0,45 | 0,51 | 34,3 | 31,4 | 41,87 | 11,4 | 1,82 |
| | ТК | Рис отварной | 150 | 3,49 | 11,83 | 34,46 | 258,5 | 0,025 | 0 | 0 | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| | ПР | Хлеб ржаной | 32 | 2,2 | 0,35 | 17,11 | 72,64 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | 868 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 27,02 | 112,8 | 0,02 | 0,73 | 0 | 0,51 | 32,33 | 23,44 | 17,46 | 0,69 |
| | | Итого за обед | 682 | 18,5 | 21,12 | 98,9 | 672,84 | 0,245 | 9,43 | 0,51 | 35,09 | 88,2 | 188,81 | 70,2 | 3,93 |
| | | Итого за день: | 1237 | 34,53 | 33,73 | 181,76 | 1185,9 | 0,515 | 24,59 | 0,55 | 36,48 | 311,3 | 533,17 | 895,83 | 12,59 |