|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Утверждаю.  Директор школы: В.Н.Немеров | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Примерное десятидневное меню горячего питания обучающихся 1-4 классов,  МОУ Размахнинской сош** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Б | | | | Ж | | | | | | У | | | | В1 | | | | С | | | | | А (мкг) | | | | Е | | | | Са | | | | Р | | | | | | Mg | | | Fe | | | | |
| **День/неделя: понедельник-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
| Рис отварной | 150 | | | | 3,81 | | | | 3,08 | | | | | | 40,01 | | | | 202,76 | | | | | 0,07 | | | | 0,98 | | | | | 14,00 | | | | 0,25 | | | | 5,71 | | | | 82,16 | | | | | | 27,03 | | | 0,55 | | | | |
| Гуляш с мясом | 90 | | | | 13,88 | | | | 14,9 | | | | | | 3,47 | | | | 203,76 | | | | | 0,07 | | | | 4,05 | | | | |  | | | | 1,94 | | | | 10,94 | | | | 145,25 | | | | | | 20,70 | | | 2,17 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | | | | 3,16 | | | | 0,40 | | | | | | 19,32 | | | | 94,00 | | | | | 0,06 | | | |  | | | | |  | | | | 0,52 | | | | 9,20 | | | | 34,80 | | | | | | 13,20 | | | 0,80 | | | | |
| Сок натуральный | 180 | | | | 0,90 | | | | 0,18 | | | | | | 18,18 | | | | 82,80 | | | | | 0,02 | | | | 36,00 | | | | |  | | | | 0,18 | | | | 12,60 | | | | 12,60 | | | | | | 7,20 | | | 2,52 | | | | |
| Фрукт(яблоко) | 150 | | | | 0,60 | | | | 0,60 | | | | | | 14,70 | | | | 70,50 | | | | | 0,05 | | | | 15,00 | | | | |  | | | | 0,30 | | | | 24,00 | | | | 16,50 | | | | | | 13,50 | | | 3,30 | | | | |
| **Итого за завтрак** |  | | | | **22,35** | | | | **19,16** | | | | | | **95,68** | | | | **653,82** | | | | | **0,27** | | | | **56,03** | | | | | **14,0** | | | | **3,19** | | | | **62,45** | | | | **291,31** | | | | | | **81,63** | | | **9,34** | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/неделя: вторник-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | Витамины(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | Б | | | | Ж | | | | | | У | | | |  | | | | | В1 | | | | С | | | | | А(мкг) | | | | Е | | | | Са | | | | Р | | | | | | Мg | | | Fe | | | | |
| Макаронные изделия | 150 | | | | 5,85 | | | | 2,86 | | | | | | 37,40 | | | | 198,97 | | | | | 0,09 | |  | | | | | | | 12,0 | | | | 0,13 | | | | 11,89 | | | | 47,24 | | | | | | 8,55 | | | 0,86 | | | |  | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| Печень | 90 | | | | 12,76 | | | | 8,90 | | | | | | 6,83 | | | | 159,41 | | | | | 0,23 | | 23,06 | | | | | | | 5509,15 | | | | 2,47 | | | | 23,79 | | | | 226,57 | | | | | | 15,10 | | | 4,79 | | |  | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | |
| Салат морковный с апельсином | 60 | | | | 0,58 | | | | 3,11 | | | | | | 4,32 | | | | 49,01 | | | | | 0,03 | | | | 4,30 | | | | |  | | | | 1,56 | | | | 13,50 | | | | 23,27 | | | | | | 16,69 | | | 0,63 | | |
| Кисель | 180 | | | | 0,19 | | | | 0,04 | | | | | | 22,30 | | | | 87,74 | | | | | 0,01 | | | | 36,00 | | | | |  | | | | 0,13 | | | | 9,68 | | | | 5,94 | | | | | | 5,58 | | | 0,28 | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | | | | 3,16 | | | | 0,4 | | | | | | 19,32 | | | | 94 | | | | | 0,06 | | | |  | | | | |  | | | | 0,52 | | | | 9,2 | | | | 34,8 | | | | | | 13,2 | | | 0,80 | | |
| Творожный сырок | 90 | | | | 7,1 | | | | 23 | | | | | | 32,6 | | | | 370 | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| **Итого за завтрак** |  | | | | **29,64** | | | | **38,31** | | | | | | **122,77** | | | | **959,13** | | | | | **0,42** | | | | **63,36** | | | | | **5521,15** | | | | **4,81** | | | | **68,06** | | | | **337,82** | | | | | | **59,12** | | | **7,36** | | |
| **День/неделя: среда-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | Витамины(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | Б | | | | Ж | | | | | | У | | | |  | | | | | В1 | | | | С | | | | | А (мкг) | | | | Е | | | | Са | | | | Р | | | | | | Mg | | | Fe | | |
| Каша пшенная с изюмом | 200 | | | | 7,98 | | | | 8,19 | | | | | | 43,41 | | | | 280,48 | | | | | 0,22 | | | 0,57 | | | | | | 33,5 | | | | 0,24 | | | | 138,73 | | | | 201,14 | | | | | | 53,41 | | | 1,61 | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| Сыр порционный | 20 | | | | 3,07 | | | | 3,45 | | | | | | 0,37 | | | |  | | | | | 0,01 | | | 0,12 | | | | | | 34,5 | | | | 0,08 | | | | 150,00 | | | | 96,00 | | | | | | 6,75 | | | 0,15 | | |  | | | | | | | | | |
|  | | | |  | | | | |  | | |  | | |
| Батон с маслом | 40/10 | | | | 3,12 | | | | 8,37 | | | | | | 20,69 | | | | 170,57 | | | | | 0,06 | | | | 0,80 | | | | |  | | | |  | | | | 68 | | | | 54,93 | | | | | | 4,80 | | | 0,48 | | |
| Кофейный напиток | 180 | | | | 3,13 | | | | 2,70 | | | | | | 12,17 | | | | 86,25 | | | | | 0,02 | | | | 0,65 | | | | | 50,80 | | | | 0,1 | | | | 132,0 | | | | 100,20 | | | | | | 15,12 | | | 0,15 | | |
| Йогурт | 0,12 | | | | 2,9 | | | | 2,0 | | | | | | 13,5 | | | | 352,8 | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | |
| **Итого за завтрак** | **440,12** | | | | **20,2** | | | | **24,71** | | | | | | **90,14** | | | | **764,89** | | | | | **0,31** | | | | **2,14** | | | | | **118,8** | | | | **0,33** | | | | **488,73** | | | | **452,27** | | | | | | **80,08** | | | **2,39** | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/неделя: четверг-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | Витамины(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | Б | | | | Ж | | | | | | У | | | |  | | | | | В1 | | | | С | | | | | А (мкг) | | | | Е | | | | Са | | | | Р | | | | | | Mg | | | Fe | | |
| рис | 150 | | | | 3,82 | | | | 3,08 | | | | 40,18 | | | | 203,7 | | | | | 0,04 | | | | | | 0 | | | | 13,99 | | | | | 0,25 | | | | 5,73 | | | | 82,51 | | | | 27,15 | | | | 0,55 | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| С сосиской | 70 | | | | | 10 | | | | 19 | | | 0,5 | | | | 211 | | | | 15 | | | | | | |  | | | |  | | | | | 2 | | | | 2,1 | | | | 18 | | | | 5,8 | | | | 8,3 | | | | | |  | | | | | | | |
| Салат «Мозайка» | 60 | | | | 1,91 | | | | 4,00 | | | | | | 6,09 | | | | 68,24 | | | | | 0,06 | | | | 6,90 | | | | | 18,75 | | | | 1,48 | | | | 13,55 | | | | 43,88 | | | | | | 15,25 | | | 0,60 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | | | | 3,16 | | | | 0,40 | | | | | | 19,32 | | | | 94,00 | | | | | 0,06 | | | |  | | | | |  | | | | 0,52 | | | | 9,20 | | | | 34,80 | | | | | | 13,20 | | | 0,80 | | | | |
| Сок натуральный | 180 | | | | 0,90 | | | | 0,18 | | | | | | 18,18 | | | | 82,80 | | | | | 0,02 | | | | 36,00 | | | | |  | | | | 0,18 | | | | 12,60 | | | | 12,60 | | | | | | 7,20 | | | 2,52 | | | | |
| **Итого за завтрак** |  | | | | **19,79** | | | | | **26,66** | | | | | **84,27** | | | | **659,74** | | | | | **15,14** | | | | | **42,9** | | | | **32,74** | | | | **4,43** | | | | **43,18** | | | **191,79** | | | | **68,6** | | | | | | **12,77** | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/неделя: пятница-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | Витамины(мг) | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | Б | | | | Ж | | | | | | У | | | |  | | | | | В1 | | | | С | | | | | А (мкг) | | | | Е | | | | Са | | | | Р | | | | | | Mg | | | Fe | | | | |
| Картофельное пюре | 150 | | | | 3,28 | | | | 3,99 | | | | | | 22,18 | | | | 138,19 | | | | | 0,16 | | | | 25,94 | | | | | 18,3 | | | | 0,17 | | | 45,14 | | | | | 97,47 | | | | | | 33,11 | | 1,22 | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | |
| Припущенное филе минтая с луком и морковью | 150 | | | | 10,6 | | | | 0,8 | | | | | | 3,4 | | | | 64,4 | | | | | 5,1 | | | | 2,5 | | | | | 40 | | | | 2,4 | | | | 5,7 | | | | 18 | | | | 9,5 | | | | 4,3 | | | | | |  | | | | | | | |
| Свежий помидор | 20 | | | | 0,22 | | | | 0,04 | | | | | | 0,79 | | | | 4,8 | | | | | 0,01 | | | | 5,0 | | | | |  | | | | 0,14 | | | | 2,8 | | | | 5,2 | | | | 4,00 | | | | 0,18 | | | | | |
| Компотная смесь | 200 | | | | 0,7 | | | | 0,6 | | | | | | 15,0 | | | | 94,0 | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
| Творожный сырок | 90 | | | | 7,1 | | | | 23 | | | | | | 32,6 | | | | 370 | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | | | | 3,16 | | | | 0,40 | | | | | | 19,32 | | | | 94,0 | | | | | 0,06 | | | |  | | | | |  | | | | 0,52 | | | | 9,2 | | | | 34,8 | | | | | | 13,2 | | | 0,80 | | | | |
| **Итого за завтрак** |  | | | **21,78** | | | | **24,84** | | | | | | | **71,11** | | | | **672,2** | | | | | **5,17** | | | | **7,5** | | | | | | **40** | | **3,06** | | | | **17,7** | | | | | **57,4** | | | | | | **26,7** | | | **5,28** | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/неделя: понедельник-2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | Витамины(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | Б | | | | Ж | | | | | | У | | | |  | | | | | В1 | | | | С | | | | | А (мкг) | | | | Е | | | | Са | | | | Р | | | | | | Mg | | | Fe | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон с маслом | 40/10 | | | | 3,12 | | | | 10,37 | | | | | | 45,83 | | | | 170,57 | | | | | 0,06 | | | | 0,80 | | | | | 40,0 | | | | 0,10 | | | | 70,40 | | | | 57,9, | | | | 4,8 | | | | 0,50 | | | | | |  | | | | | | | |
| Йогурт | 120 | | | | 2,9 | | | | 2,0 | | | | | | 13,5 | | | | 352,8 | | | | |  | | | | 0,54 | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | 107,2 | | | | 29,6 | | | | 1,00 | | | | | |
|  | | | | | |  | | |  | | | | |
| Какао с молоком | 180 | | | | 3,59 | | | | 2,85 | | | | | | 15,71 | | | | 104,05 | | | | | 0,02 | | | |  | | | | | 9,12 | | | | 0,01 | | | | 113,12 | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
| Киви | 100 | | | | 0,40 | | | | 0,30 | | | | | | 1,30 | | | | 47,00 | | | | | 0,02 | | | | 5,00 | | | | |  | | | | 0,40 | | | | 19,00 | | | | 16,00 | | | | | | 12,00 | | | 2,30 | | | | |
| **Итого за завтрак** |  | | | | **13,11** | | | | **20,12** | | | | | | **101,4** | | | | **827,12** | | | | | **0,1** | | | | **6,34** | | | | | **49,1** | | | | **0,51** | | | | **202,52** | | | | **181,1** | | | | | | **124** | | | **3,8** | | | | |
|  |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/неделя:вторник-2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | Витамины(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | Б | | | | Ж | | | | | | У | | | |  | | | | | В1 | | | | С | | | | | А (мкг) | | | | Е | | | | Са | | | | Р | | | | | |  | | |
| Огурец свежий | 20 | | | | 0,14 | | | | 0,02 | | | | | | 0,38 | | | | 2,40 | | | | | 0,01 | | | 0,98 | | | | | |  | | | | 0,02 | | | | 3,4 | | | | 6,0 | | | | 2,8 | | | | 0,1 | | | | | |  | | | | |  | | | | | | | |  | | |
| Макаронные изделия | 150 | | | | 5,85 | | | | 2,86 | | | | | | 37,4 | | | | 198,97 | | | | | 0,09 | | |  | | | | | | 12,0 | | | | 0,83 | | | | 11,89 | | | | 47,24 | | | | 8,55 | | | | 0,86 | | | | | |  | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
| Ежики мясные | 90 | | | | 11,98 | | | | 12,58 | | | | | | 9,2 | | | | 197,91 | | | | | 0,05 | | | | 2,2 | | | | |  | | | | 1,64 | | | | 14,59 | | | | 139,08 | | | | | | 21,16 | | | 1,88 | | | | |
| Компотная смесь | 200 | | | | 0,7 | | | | 0,6 | | | | | | 15,0 | | | | 94,0 | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
| Фрукт(мандарины) | 100 | | | | 0,80 | | | | 0,2 | | | | | | 7,5 | | | | 38,0 | | | | | 0,06 | | | | 38 | | | | |  | | | | 0,20 | | | | 35,0 | | | | 17,0 | | | | | | 11,0 | | | 0,1 | | | | |
| **Хлеб пшеничный** | 40 | | | | 3,16 | | | | 0,4 | | | | | | 19,32 | | | | 94 | | | | | 0,06 | | | |  | | | | |  | | | | 0,52 | | | | 9,2 | | | | 34,8 | | | | | | 13,2 | | | 0,8 | | | | |
| **Итого за завтрак** |  | | | | **22,0** | | | | **16,84** | | | | | | **88,8** | | | | **652,28** | | | | | **0,27** | | | | **41,18** | | | | | **12,0** | | | | **3,21** | | | | **74,08** | | | | **244,12** | | | | | | **56,71** | | | **3,74** | | | | |
|  |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/неделя: среда -2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | | | | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | Витамины(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | Б | | | | Ж | | | | | | У | | | |  | | | | | В1 | | | | С | | | | | А (мкг) | | | | Е | | | | Са | | | | Р | | | | | | Mg | | | Fe | | | | |
| Плов из мяса птицы | 200 | | | 21,64 | | | | | 26,51 | | | | | | 37,61 | | | | 476,3 | | | | | 0,11 | | | | 4,6 | | | | | 9,10 | | | | 3,23 | | | | 25,52 | | | | | 269,4 | | | | | 49,95 | | | 2,08 | | | | |  | | | | |  | | | | | | |  |  | | |
| Салат из свеклы с яблоком | 60 | | | | 0,68 | | | | 2,1 | | | | | | 6,08 | | | | 46,24 | | | | | 0,01 | | | | 5,6 | | | | |  | | | | 0,95 | | | | 17,57 | | | | | 19,32 | | | | | 10,37 | | | 0,91 | | | | |  | | | | | | | |
|  | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | |  | | |  | | | | |
| Сок натуральный | 180 | | | | 0,40 | | | | 0,13 | | | | | | 17,97 | | | | 79,45 | | | | | 0,02 | | | | 70,00 | | | | | 57,19 | | | | 0,30 | | | | 9,80 | | | | 10,22 | | | | | | 4,13 | | | 0,45 | | | | |
| Хлеб пшеничный | 40 | | | | 3,16 | | | | 0,40 | | | | | | 19,32 | | | | 94,00 | | | | | 0,06 | | | |  | | | | |  | | | | 0,52 | | | | 9,20 | | | | 34,80 | | | | | | 13,20 | | | 0,80 | | | | |
| **Итого за завтрак** |  | | | | **25,88** | | | | **29,14** | | | | | | **80,98** | | | | **695,99** | | | | | **0,2** | | | | **80,2** | | | | | **9,10** | | | | **5,0** | | | | **62,09** | | | | **333,74** | | | | | | **77,65** | | | **4,24** | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/неделя: четверг-2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюд | Масса порции | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | | | | Б | | | | Ж | | | | | | У | | | |  | | | | | В1 | | | | С | | | | | А (мкг) | | | | Е | | | | Са | | | | Р | | | | | | Mg | | | Fe | | | | |
| Перловка | | 60 | | | | |  | | | | 9,3 | | |  | | | | 1,1 | | | | | 67,5 | | | | | | |  |  | | | | | | |  | | | |  | | | | |  | | | 320 | | | | |  | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Гуляш с котлетой | | 90 | | | | | 14,11 | | | | 19,50 | | | 13,89 | | | | 288,13 | | | | | 0,10 | | | | | | | 1,26 | 72,10 | | | | | | | 2,40 | | | | 16,97 | | | | | 128,06 | | | 21,48 | | | | | 1,64 | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |
| Сок натуральный | | 180 | | | | | 0,06 | | | | 0,06 | | | 15,34 | | | | 62,44 | | | | | 0,00 | | | | | | | 1,40 |  | | | | | | | 0,03 | | | | 2,24 | | | | | 1,54 | | | 1,26 | | | | | 0,35 | | | | |  | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 40 | | | | | 3,16 | | | | 0,40 | | | 19,32 | | | | 94,00 | | | | | 0,06 | | | | | | |  |  | | | | | | | 0,52 | | | | 9,20 | | | | | 34,80 | | | 13,20 | | | | | 0,80 | | | | |  | | | | | | | |
| Фрукт(яблоко) | | 150 | | | | | 0,60 | | | | 0,6 | | | 14,7 | | | | 70,50 | | | | | 0,05 | | | | | | | 15,0 |  | | | | | | | 0,30 | | | | 24,0 | | | | | 16,50 | | | 13,50 | | | | | 3,30 | | | | |
| **Итого за завтрак** | |  | | | | | **17,93** | | | | **29,86** | | | **63,25** | | | | **516,17** | | | | | **67,71** | | | | | | | **17,66** | **72,1** | | | | | | | **3,25** | | | | **52,41** | | | | | **180,9** | | | **369,44** | | | | | **6,09** | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **День/неделя: пятница-2** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Наименование дней недели, блюд** | | | Масса порции | | | | | | | | | Пищевые вещества | | | | | | | | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | | | | | | | | | | Витамины (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества(мг) | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | | | | | | Б | | | | Ж | | | | У | | | | |  | | | | | | | | | | В1 | | | | С | | | | А (мкг) | | | | | | | | | Е | | | | Са | | | | | Р | Mg | | | Fe |
| Гречка | | | 150 | | | | | | | | | 8,49 | | | | 6,56 | | | | 38,34 | | | | | 246,01 | | | | | | | | | | 0,29 | | | |  | | | | 24,0 | | | | | | | | | 0,60 | | | | 15,93 | | | | | 201,68 | 134,07 | | | 4,51 |  | | | | | | |  | | | | |  | | | | |  | | | |  | | | |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | | |
| Ёжики мясные | | | 90 | | | | | | | | | 11,98 | | | | 12,58 | | | | 9,20 | | | | | 197,91 | | | | | | | | | | 0,05 | | | | 2,20 | | | |  | | | | | | | | | 1,64 | | | | 14,59 | | | | | 139,08 | 21,16 | | | 1,88 |
| Морковный салат с изюмом | | | 60 | | | | | | | | | 0,58 | | | | 3,11 | | | | 4,32 | | | | | 49,01 | | | | | | | | | | 0,03 | | | | 4,30 | | | |  | | | | | | | | | 1,56 | | | | 13,50 | | | | | 23,27 | 46,69 | | | 0,63 |  | | | | | | | | | | 15,93 | | | | | 201,68 | | | | 134,07 | | | | 4,51 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок натуральный | | | 180 | | | | | | | | | 0,90 | | | | 0,18 | | | | 18,18 | | | | | 82,80 | | | | | | | | | | 0,02 | | | | 36,00 | | | |  | | | | | | | | | 0,18 | | | | 12,60 | | | | | 12,60 | 7,20 | | | 2,52 |
|  | | |  | | | | | | | | | | | | |  | | | | 94,00 | | | | |  | | | | | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |  |
| Хлеб пшеничный | | | 40 | | | | | | | | | 3,16 | | | | 0,40 | | | |  | | | | | 49,32 | | | | | | | | | | 0,06 | | | |  | | | |  | | | | | | | | | 0,52 | | | | 9,20 | | | | | 34,80 | 13,20 | | | 0,80 |
| Йогурт | | | 0,12 | | | | | | | | | 2,9 | | | | 2,0 | | | | 13,5 | | | | | 352,8 | | | | | | | | | |  | | | |  | | | |  | | | | | | | | |  | | | |  | | | | |  |  | | |  |
| **Итого за завтрак** | | |  | | | | | | | | | **28,01** | | | | **24,83** | | | | **132,86** | | | | | **1022,53** | | | | | | | | | | **0,45** | | | | **42,5** | | | | **24,0** | | | | | | | | | **4,5** | | | | **67,82** | | | | | **411,43** | **222,32** | | | **10,3444** |