

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | А | В1 | С | Е | Ca | Mg | P | Fe |
| 1-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1Б | Котлета Пермская | 100 | 16 | 15,5 | 12 | 253 | 0,14 | 0,14 | 0 | 0 | 50 | 23 | 170 | 2,75 |
| 202 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 10,5 | 7,9 | 46,6 | 299,9 | 1,6 | 1,4 | 0 | 4,1 | 111 | 924 | 1369 | 31 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,33 | 1,98 | 1,37 | 15,7 | 6 | 0,04 | 0,47 | 0,06 | 2,6 | 2,3 | 5 | 0,12 |
| 501 | Сок фруктовый, ягодный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 0 | 0,02 | 4 | 0,2 | 14 | 8 | 14 | 2,8 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 100 | 0 | 0,1 | 0 | 1,45 | 16,5 | 28,5 | 97 | 2,3 |
| | Итого за день | | 31,13 | 26,13 | 100,67 | 754,6 | 7,74 | 1,7 | 4,47 | 5,81 | 194,1 | 985,8 | 1655 | 38,97 |
| 2-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3М | Мясо (говядина, свинина) в кисло - сладком соусе | 120 | 17 | 14 | 18 | 250 | 0 | 0,12 | 0 | 1,31 | 30 | 25 | 158 | 2,9 |
| 385 | Рис отварной | 180 | 4,52 | 6,5 | 46,6 | 263,2 | 32,4 | 0,04 | 0 | 0,34 | 8,6 | 31,9 | 98,01 | 0,03 |
| 284 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 0 | 0,02 | 7,8 | 0,11 | 11,4 | 5,34 | 7,04 | 1,2 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 100 | 0 | 0,1 | 0 | 1,45 | 16,5 | 28,5 | 97 | 2,3 |
| | Итого за день | | 25,07 | 21,3 | 110,45 | 717,27 | 32,4 | 0,28 | 7,8 | 3,21 | 66,5 | 90,74 | 360,05 | 6,43 |
| 3-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 4М | Гуляш из свинины | 120 | 18,1 | 21,4 | 3 | 316 | 0 | 0,087 | 0 | 0,05 | 8 | 24 | 165 | 1,1 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 0,5 | 35,5 | 228,4 | 41,2 | 0,07 | 0 | 1,01 | 16,54 | 10,6 | 54,5 | 1,29 |
| 483 | Кисель из повидла, джема, варенья | 200 | 0,2 | 0 | 27,6 | 110 | 0 | 0 | 0,04 | 0 | 6,6 | 1,6 | 7,8 | 1,32 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 100 | 0 | 0,1 | 0 | 1,45 | 16,5 | 28,5 | 97 | 2,3 |
| | Итого за день | | 28,3 | 22,45 | 86,6 | 754,4 | 41,2 | 0,257 | 0,04 | 2,51 | 47,64 | 64,7 | 324,3 | 6,01 |
| 4-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 496Б | Котлеты из филе птицы панированные жареные | 100 | 22,15 | 23,7 | 10,05 | 346,5 | 0,18 | 0,1 | 1,31 | 0,75 | 26 | 26,13 | 228 | 2,23 |
| 379 | Картофель жареный из отварного | 180 | 4,14 | 15,8 | 14,4 | 216 | 0 | 0,2 | 22,5 | 7,74 | 18,2 | 35,1 | 102,6 | 1,3 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,33 | 1,98 | 1,37 | 15,7 | 6 | 0,04 | 0,47 | 0,06 | 2,6 | 2,3 | 5 | 0,12 |
| 283 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0 | 27,89 | 113,79 | 0,18 | 0,03 | 1,22 | 1,68 | 11,4 | 5,34 | 7,04 | 1,2 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 100 | 0 | 0,1 | 0 | 1,45 | 16,5 | 28,5 | 97 | 2,3 |
| | Итого за день | | -13,82 | 42,03 | 74,21 | 791,99 | 6,36 | 0,47 | 25,5 | 11,68 | 74,7 | 97,37 | 439,64 | 7,15 |
| 5-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 2М | Котлета Школьная | 100 | 16 | 15 | 13 | 226 | 0,3 | 0,15 | 0 | 1,42 | 49 | 22 | 136 | 2 |
| 241 | Картофельное пюре | 180 | 3,8 | 4,3 | 28 | 192,5 | 0,05 | 0,16 | 6,7 | 0,23 | 48 | 33,4 | 105,7 | 1,2 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,33 | 1,98 | 1,37 | 15,7 | 6 | 0,04 | 0,47 | 0,06 | 2,6 | 2,3 | 5 | 0,12 |
| 270 | Какао с молоком | 200 | 4,85 | 5,04 | 32,73 | 195,71 | 0,03 | 0,16 | 1,69 | 0,02 | 163,15 | 39,49 | 149,75 | 0,82 |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 50 | 3,3 | 0,55 | 20,5 | 100 | 0 | 0,1 | 0 | 1,45 | 16,5 | 28,5 | 97 | 2,3 |
| | Итого за день | | 28,28 | 26,87 | 95,6 | 729,91 | 6,38 | 0,61 | 8,86 | 3,18 | 279,25 | 125,69 | 493,45 | 6,44 |
| 6-й день | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 372 | Котлеты (биточки) из птицы припущенные | 105 | 16,2 | 10 | 9,3 | 192 | 61,3 | 0,07 | 0,9 | 0,6 | 41,5 | 19,8 | 103,2 | 1,45 |
| 256 | Макаронные изделия отварные | 180 | 6,7 | 0,5 | 35,5 | 228,4 | 41,2 | 0,07 | 0 | 1,01 | 16,54 | 10,6 | 54,5 | 1,29 |
| 419 | Соус томатный | 30 | 0,33 | 1,98 | 1,37 | 15,7 | 6 | 0,04 | 0,47 | 0,06 | 2,6 | 2,3 | 5 | 0,12 |
| 294 | чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 1,31 | 61,6 | 0 | 0 | 2,8 | 0,01 | 16,54 | 10,6 | 54,5 | 1,29 |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 3 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | |

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|