

Согласовано:  
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора по РК в  
Койгородском районе Н.В. Поремская

Утверждено:  
Директор МОУ «ООШ пст. Вежью»  
*Рыбина* А.Г. Рыбина

15.01.2020.



**Примерное десятидневное меню  
в школьной столовой  
Муниципального общеобразовательного  
учреждения «Основная  
общеобразовательная школа пст. Вежью»**

| №              | Прием пищи,<br>наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |            |       |  |
|----------------|-------------------------------------|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------------------------------|------------|-------|--|
|                |                                     |              | Белки            |             |             |              |           | Жиры       |            |            |             |             | Углеводы     |                                      |            |       |  |
| <b>1 день</b>  |                                     |              |                  |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |                                      |            |       |  |
| <b>Завтрак</b> |                                     |              |                  |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |                                      |            |       |  |
| 99             | Каша пшеничная молочная<br>с маслом |              |                  |             | 200/10      |              |           | 8,2        |            |            | 6,4         |             |              | 25,4                                 |            | 197,4 |  |
| А,<br>мг.      | В1,<br>мг.                          | В2,<br>мг.   | В5,<br>мг.       | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг.                            | В1,<br>мг. |       |  |
| 36,8           | 0,174                               | 0,342        | 0,94             | 0,194       | 29,4        | 0,742        | 36,8      | 0,174      | 0,342      | 0,94       | 0,194       | 29,4        | 0,742        | 36,8                                 | 0,174      |       |  |
| 265            | Чай сладкий                         |              |                  |             | 200/15      |              |           | 0          |            |            | 0           |             |              | 22                                   |            | 87,2  |  |
| А,<br>мг.      | В1,<br>мг.                          | В2,<br>мг.   | В5,<br>мг.       | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг.  | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг.  | Са          | Мg           | Р                                    | Fe         |       |  |
|                |                                     | 0,026        | 0,02             |             | 8,928       |              |           |            |            |            |             | 0,64        | 5,36         | 1,8                                  | 0,1        |       |  |
| 343            | Хлеб с маслом                       |              |                  |             | 50/10       |              |           | 2,9        |            |            | 6,6         |             |              | 16,7                                 |            | 138,9 |  |
| А,<br>мг.      | В1,<br>мг.                          | В2,<br>мг.   | В5,<br>мг.       | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг.  | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг.  | Са          | Мg           | Р                                    | Fe         |       |  |
| 0,4            | 0,075                               | 0,034        | 0,188            | 0,059       | 12,08       |              |           |            | 0,584      | 0,709      | 0,958       | 19,52       | 20,42        | 65,4                                 | 1,625      |       |  |
| 344            | Сыр порциями                        |              |                  |             | 15          |              |           | 3,9        |            |            | 3,98        |             |              | 0,525                                |            | 53,3  |  |
| А,<br>мг.      | В1,<br>мг.                          | В2,<br>мг.   | В5,<br>мг.       | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг.  | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг.  | Са          | Мg           | Р                                    | Fe         |       |  |
| 60             | 0,005                               | 0,045        | 1,1              | 0,015       | 2,85        | 0,21         | 0,42      |            | 0,045      |            | 0,677       | 151         | 7,5          | 81                                   | 0,135      |       |  |
| <b>Обед</b>    |                                     |              |                  |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |                                      |            |       |  |
| 27             | Борщ со сметаной                    |              |                  |             | 250/20      |              |           | 0,75       |            |            | 0,05        |             |              | 5,3                                  |            | 23,58 |  |
| А,<br>мг.      | В1,<br>мг.                          | В2,<br>мг.   | В5,<br>мг.       | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг.                            | В1,<br>мг. |       |  |

|           |                         |            |            |             |             |              |           |            |          |            |           |       |       |       |        |  |
|-----------|-------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|----------|------------|-----------|-------|-------|-------|--------|--|
| 1,025     | 0                       | 0          | -          | 0,05        | 4,975       | -            | 1,025     | 0          | 0        | -          | 0,05      | 4,975 | -     | 1,025 | 0      |  |
| 162       | Гуляш мясной            |            |            |             | 75/50       |              |           | 9,4        |          |            | 9,74      |       | 3,0   |       | 136,69 |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ | Ca    | Mg    | P     | Fe     |  |
| 1,12      | 0,05                    | 0,08       | -          | 0,03        | 3,315       | -            | 3,8       | -          | 1,69     | 0,23       | 0,92      | 22,89 | 18,02 | 89,4  | 1,58   |  |
| 196       | Греча отварная с маслом |            |            |             | 100/5       |              |           | 0,38       |          |            | 64,16     |       | 0,62  |       | 581,38 |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ | Ca    | Mg    | P     | Fe     |  |
| 0,77      | -                       | 0,07       | -          | -           | -           | -            | -         | 0,15       | 1,71     | -          | 0,03      | 91,11 | 0,95  | 14,77 | 0,80   |  |
| 1         | Винегрет овощной        |            |            |             | 100         |              |           | 1,9        |          |            | 13,9      |       | 11,7  |       | 177    |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ | Ca    | Mg    | P     | Fe     |  |
| 700       | 0,06                    | 0,05       | 0,2        | 0,1         | 6,2         |              | 11,2      |            | 6,3      | 564        | 1,02      | 32,8  | 21    | 46,6  | 1,1    |  |
| 113       | Компот из кураги        |            |            |             | 200/15      |              |           | 0,48       |          |            | 0         |       | 25,68 |       | 98,36  |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ | Ca    | Mg    | P     | Fe     |  |
| 0,16      | 0                       | 0,02       | -          | -           | -           | -            | 0,82      | -          | -        | -          | 0,34      | 19,48 | 15,32 | 31,94 | 0,54   |  |
| 5033      | Хлеб                    |            |            |             | 100         |              |           | 7,6        |          |            | 0,8       |       | 49,2  |       | 235    |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ | Ca    | Mg    | P     | Fe     |  |
|           | 0,11                    | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           |            | 1,1      | 824        | 2,2       | 20    | 14    | 65    | 1,1    |  |
| 5001      | Апельсины               |            |            |             | 150         |              |           | 1,35       |          |            | 0,3       |       | 12,2  |       | 64,5   |  |

| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                         | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |
|----------------|------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|
| 12             | 0,06                               | 0,045      | 0,45       | 0,09        | 7,5         |              | 90        |            | 0,3        | 4,5        | 0,45        | 51          | 19,5         | 34,5       | 0,45       |
| <b>2 день</b>  |                                    |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |
| <b>Завтрак</b> |                                    |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |
| 97             | Каша манная молочная с<br>повидлом |            |            |             | 200/20      |              | 6,4       |            | 5,2        |            |             | 44,2        |              | 247,6      |            |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                         | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |
| 37,2           | 0,084                              | 0,238      | 0,642      | 0,108       | 11,73       | 0,642        | 11,2      | 0,08       | 0,338      | 5,14       | 1,815       | 186,1       | 26,48        | 154,8      | 0,452      |
| 242            | Какао с молоком                    |            |            |             | 200/15      |              | 5,72      |            | 5,76       |            |             | 38,42       |              | 218,98     |            |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                         | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |
| 0,02           | 0,06                               | 0,3        | -          | 0,08        | 10,06       | 0,58         | 1,92      | 0,06       | 0,3        | 4,74       | 0,24        | 179,4<br>2  | 26,06        | 179,0<br>2 | 0,92       |
| 343            | Хлеб с маслом                      |            |            |             | 50/10       |              | 2,9       |            | 6,6        |            |             | 16,7        |              | 138,9      |            |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                         | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ.  | В1,<br>МГ. |
| 0,4            | 0,075                              | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4        | 0,075      |
| 424            | Яйцо вареное                       |            |            |             | 1           |              | 6,35      |            | 5,75       |            |             | 0,35        |              | 78,5       |            |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                         | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |
| 130            | 0,035                              | 0,22       | 0,65       | 0,07        | 3,5         | 0,26         |           | 1,1        | 0,3        | 78         | 1,8         | 27,5        | 6            | 96         | 1,25       |
| <b>Обед</b>    |                                    |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |
| 33             | Рассольник со сметаной             |            |            |             | 250/20      |              | 0,85      |            | 1,6        |            |             | 4,875       |              | 36,38      |            |

| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |  |
|-----------|-------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|--|
| 1,125     | 0,025                   | 0          | -          | 0,025       | 3,775       | 0            | 2,075     | 0          | 0,15       | 0,825      | 0,325       | 89,25       | 13,5         | 33,35      | 0,95       |  |
| 216       | Картофельное пюре       |            |            |             | 150/10      |              | 3,51      |            |            | 25,07      |             | 5,685       |              |            | 261,03     |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |  |
| 0,27      | 0,045                   | 0,255      | -          | 0,045       | 5,835       | 0,465        | 1,515     | 0,105      | 0,66       | 3,735      | 0,12        | 170,3<br>9  | 16,65        | 109,9<br>8 | 0,375      |  |
| 506       | Рыба на пару            |            |            |             | 120         |              | 21        |            |            | 5,7        |             | 0,1         |              |            | 135,1      |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |  |
|           | 0,036                   | 0,096      | 0,284      | 0,083       | 3,6         | 1,956        |           | 0,24       | 0,588      |            | 0,784       | 18          | 19,2         | 340,8      | 0,264      |  |
| 55        | Салат из свежих огурцов |            |            |             | 60/3        |              | 0,7       |            |            | 2,4        |             | 1,6         |              |            | 31,2       |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |  |
| 24        | 0,018                   | 0,03       |            |             |             |              | 2,46      |            | 0,06       |            | 0,24        | 21          | 7,8          | 27,6       | 0,3        |  |
| 113       | Компот из сухофруктов   |            |            |             | 200/15      |              | 0,48      |            |            | 0          |             | 25,68       |              |            | 98,36      |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ.  | В1,<br>МГ. |  |
| 0,16      | 0                       | 0,02       | -          | -           | -           | -            | 0,16      | 0          | 0,02       | -          | -           | -           | -            | 0,16       | 0          |  |
| 5033      | Хлеб                    |            |            |             | 100         |              | 7,6       |            |            | 0,8        |             | 49,2        |              |            | 235        |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ.  | В1,<br>МГ. |  |
|           | 0,11                    | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |            | 0,11       |  |

| 3 день    |                         |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |  |
|-----------|-------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|--|
| Завтрак   |                         |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |  |
| 95        | Каша гречневая молочная |            |            |             | 200/10      |              |           | 3,70       |            |            | 5,78        |             | 19,67        |            | 140,64     |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.              | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг   | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |  |
| 0,05      | 0,15                    | 0,13       | -          | 0,08        | 7,71        | 0,23         | 0,77      | 0,03       | 1,23       | 1,89       | 0,72        | 92,16       | 52,05        | 113,6<br>8 | 2,91       |  |
| 261       | Чай с молоком           |            |            |             | 200/15      |              |           | 1,8        |            |            | 1,6         |             | 22,6         |            | 106        |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.              | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг   | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |  |
| 10        | 0,02                    | 0,1        | 0,18       | 0,02        | 2,2         | 0,18         | 0,8       | 0,02       | 0,04       | 49,8       | 0,499       | 65,8        | 16,2         | 59,2       | 2          |  |
| 343       | Хлеб с маслом           |            |            |             | 50/10       |              |           | 2,9        |            |            | 6,6         |             | 16,7         |            | 138,9      |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.              | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг.  | В1,<br>мг. |  |
| 0,4       | 0,075                   | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4        | 0,075      |  |
| 5004      | Яблоко                  |            |            |             | 130         |              |           | 0,52       |            |            | 0,52        |             | 12,7         |            | 61,1       |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.              | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг   | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |  |
| 6,5       | 0,039                   | 0,026      | 0,091      | 0,104       | 2,6         |              | 13        |            | 0,26       | 2,6        | 0,52        | 20,8        | 11,7         | 14,3       | 2,86       |  |
| Обед      |                         |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |  |
| 206       | Суп гороховый           |            |            |             | 250         |              |           | 5,025      |            |            | 0,4         |             | 13,58        |            | 74,8       |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.              | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг   | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |  |
| 1,15      | 0,1                     | 0,05       | -          | 0,225       | 21,8        | -            | 3,025     | -          | 0,975      | 0,1        | 0,6         | 116,1       | 29,4         | 129,3      | 3,375      |  |

|               |                       |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |  |        |
|---------------|-----------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|--|--------|
|               |                       |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             | 8           |              | 8          |            |  |        |
| 201           | Рис отварной с маслом |            |            |             | 100/5       |              |           | 5,82       |            |            | 9,74        |             |              | 50,0       |            |  | 298,47 |
| А,<br>МГ.     | В1,<br>МГ.            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ.  | В1,<br>МГ. |  |        |
| 0,09          | 0,39                  | 0,08       | -          | 0,39        | 27,69       | -            | 0,09      | 0,39       | 0,08       | -          | 0,39        | 27,69       | -            | 0,09       | 0,39       |  |        |
| 171           | Котлета мясная        |            |            |             | 80/5        |              |           | 8,08       |            |            | 15,52       |             |              | 2,64       |            |  | 182    |
| А,<br>МГ.     | В1,<br>МГ.            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ.  | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ.  | Са          | Мg           | Р          | Fe         |  |        |
| 0,07          | 0,2                   | 0,1        | 0,4        | 0,2         | 6           | 0,7          | 0,4       | 0,1        | 0,5        | 2,2        | 1,5         | 27,6        | 16,1         | 119,2      | 1,5        |  |        |
| 4             | Салат из капусты      |            |            |             | 100         |              |           | 0.84       |            |            | 5,06        |             |              | 5,32       |            |  | 70,02  |
| А,<br>МГ.     | В1,<br>МГ.            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ.  | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ.  | Са          | Мg           | Р          | Fe         |  |        |
| 0,27          | 0,27                  | 0,09       | -          | 0,15        | 10,95       | -            | 18,95     | -          | 5,81       | 6,37       | 0,99        | 74,81       | 42,79        | 121,4<br>5 | 3,48       |  |        |
| 254           | Компот из груш        |            |            |             | 200         |              |           | 1,52       |            |            | 0,24        |             |              | 40,06      |            |  | 158,5  |
| А,<br>МГ.     | В1,<br>МГ.            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ.  | В1,<br>МГ. |  |        |
| 0,48          | 0,04                  | 0,04       | -          | -           | -           | -            | 0,48      | 0,04       | 0,04       | -          | -           | -           | -            | 0,48       | 0,04       |  |        |
| 5033          | Хлеб                  |            |            |             | 100         |              |           | 7,6        |            |            | 0,8         |             |              | 49,2       |            |  | 235    |
| А,<br>МГ.     | В1,<br>МГ.            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ.  | В1,<br>МГ. |  |        |
|               | 0,11                  | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |            | 0,11       |  |        |
| <b>4 день</b> |                       |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |  |        |

| Завтрак   |                                  |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |
|-----------|----------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|--|
| 235       | Суп молочный с вермишелью        |            |            |             | 250/10      |              | 7         |            |            | 6,75       |             |             | 19,25        |           | 161,5      |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.                       | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг   | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг   | Ca          | Mg           | P         | Fe         |  |
| 0,02      | 0,02                             | 0,09       | 0,3        | 0,04        | 4,5         | 0,3          | 0,3       | 0,04       | 0,2        | 2,3        | 0,1         | 80,7        | 10,1         | 67,3      | 0,2        |  |
| 257       | Кофе с молоком                   |            |            |             | 200/15      |              | 2,40      |            |            | 2,66       |             |             | 20,54        |           | 110,7      |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.                       | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг   | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг   | Ca          | Mg           | P         | Fe         |  |
| 0         | 0,02                             | 0,16       | -          | 0,04        | 4,16        | 0,32         | 0         | 0,02       | 0,16       | -          | 0,04        | 4,16        | 0,32         | 0         | 0,02       |  |
| 343       | Хлеб с маслом                    |            |            |             | 50/10       |              | 2,9       |            |            | 6,6        |             |             | 16,7         |           | 138,9      |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.                       | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. |  |
| 0,4       | 0,075                            | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      |  |
| 344       | Сыр порциями                     |            |            |             | 15          |              | 3,9       |            |            | 3,98       |             |             | 0,525        |           | 53,3       |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.                       | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. |  |
| 60        | 0,005                            | 0,045      | 1,1        | 0,015       | 2,85        | 0,21         | 60        | 0,005      | 0,045      | 1,1        | 0,015       | 2,85        | 0,21         | 60        | 0,005      |  |
| Обед      |                                  |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |
| 2041      | Суп рисовый с мясом              |            |            |             | 250         |              | 11,3      |            |            | 4,5        |             |             | 10,2         |           | 126,3      |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.                       | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг   | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг   | Ca          | Mg           | P         | Fe         |  |
| 296,3     | 0,06                             | 0,43       | 0,213      | 0,173       | 9,407       | 0,36         | 4,25      |            | 0,263      | 0,84       | 5,74        | 24,65       | 28,8         | 159,8     | 2,44       |  |
| 320       | Картофель тушеный по – домашнему |            |            |             | 250         |              | 5,5       |            |            | 19,3       |             |             | 42           |           | 364,5      |  |
| А,        | В1,                              | В2,        | В5,        | В 6,        | В9,         | В12,         | С,        | Д,         | Е,         | Н,         | РР,         | Ca          | Mg           | P         | Fe         |  |

|                |                                  |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |
|----------------|----------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|--|
| МГ.            | МГ.                              | МГ.        | МГ.        | МГ.         | МКГ.        | МКГ.         | МГ.       | МКГ.       | МГ         | МКГ.       | МГ          |             |              |           |            |  |
| 8              | 0,275                            | 0,16       | 0,858      | 0,858       | 22,88       |              | 20,03     |            | 8,34       | 0,285      | 5,15        | 38,55       | 65,1         | 165       | 2,605      |  |
| 70             | Огурец соленый                   |            |            |             | 60          |              |           | 0,5        |            |            | 0,1         |             | 1            |           | 7,8        |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                       | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |  |
| 3              | 0,012                            | 0,012      |            |             |             |              | 3         | 0,012      | 0,012      |            |             |             |              | 3         | 0,012      |  |
| 254            | Компот из свежих яблок           |            |            |             | 200         |              |           | 1,52       |            |            | 0,24        |             | 40,06        |           | 158,5      |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                       | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Са          | Mg           | Р         | Fe         |  |
| 0,48           | 0,04                             | 0,04       | -          | -           | -           | -            | 1,06      | -          | -          | -          | 0,36        | 47,46       | 38,08        | 52,56     | 1,42       |  |
| 5033           | Хлеб                             |            |            |             | 100         |              |           | 7,6        |            |            | 0,8         |             | 49,2         |           | 235        |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                       | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |  |
|                | 0,11                             | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       |  |
| <b>5 день</b>  |                                  |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |
| <b>Завтрак</b> |                                  |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |
| 103            | Каша пшеничная молочная с маслом |            |            |             | 200/5       |              |           | 2,70       |            |            | 5,41        |             | 18,49        |           | 128,90     |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                       | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |  |
| 0,05           | 0,08                             | 0,10       | -          | 0,09        | 7,67        | 0,17         | 0,05      | 0,08       | 0,10       | -          | 0,09        | 7,67        | 0,17         | 0,05      | 0,08       |  |
| 265            | Чай сладкий                      |            |            |             | 200/15      |              |           | 0          |            |            | 0           |             | 22           |           | 87,2       |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                       | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |  |

|             |                                   |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |        |
|-------------|-----------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|--------|
|             |                                   | 0,026      | 0,02       |             | 8,928       |              |           |            | 0,026      | 0,02       |             | 8,928       |              |           |            |        |
| 343         | Хлеб с маслом                     |            |            | 50/10       |             |              | 2,9       |            |            | 6,6        |             |             | 16,7         |           |            | 138,9  |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.                        | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |        |
| 0,4         | 0,075                             | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      |        |
| 5002        | Мандарины                         |            |            | 120         |             |              | 0,96      |            |            | 0,24       |             |             | 9            |           |            | 45,6   |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.                        | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P         | Fe         |        |
| 12          | 0,072                             | 0,036      |            | 0,084       |             |              | 45,6      |            | 0,24       |            | 0,36        | 42          | 13,2         | 20,4      | 0,12       |        |
| <b>Обед</b> |                                   |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |        |
| 54          | Щи со свежей капустой со сметаной |            |            | 250/20      |             |              | 1         |            |            | 0,175      |             |             | 7,55         |           |            | 34,1   |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.                        | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P         | Fe         |        |
| 0,975       | 0,025                             | 0,025      | -          | 0,125       | 5,35        | -            | 9,5       | -          | 0,1        | 0,125      | 0,6         | 75,18       | 14,7         | 34,225    | 0,975      |        |
| 191         | Плов с курицей                    |            |            | 250         |             |              | 24,04     |            |            | 19,89      |             |             | 23,75        |           |            | 364,38 |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.                        | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |        |
| 0,94        | 0,255                             | 0,255      | -          | 0,629       | 22,97       | 2,244        | 0,94      | 0,255      | 0,255      | -          | 0,629       | 22,97       | 2,244        | 0,94      | 0,255      |        |
| 58          | Салат из свежих помидор           |            |            | 60/3        |             |              | 0,9       |            |            | 2,5        |             |             | 2,2          |           |            | 35,4   |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.                        | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P         | Fe         |        |
| 106,8       | 0,03                              | 0,036      |            |             |             |              | 10,86     |            | 0,3        |            | 0,42        | 27          | 10,2         | 19,8      | 0,48       |        |
| 113         | Компот из чернослива              |            |            | 200/15      |             |              | 0,48      |            |            | 0          |             |             | 25,68        |           |            | 98,36  |
| А,          | В1,                               | В2,        | В5,        | В 6,        | В9,         | В12,         | А,        | В1,        | В2,        | В5,        | В 6,        | В9,         | В12,         | А,        | В1,        |        |

|                |                                   |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |        |
|----------------|-----------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|--------|
| МГ.            | МГ.                               | МГ.        | МГ.        | МГ.         | МКГ.        | МКГ.         | МГ.       | МГ.        | МГ.        | МГ.        | МГ.         | МКГ.        | МКГ.         | МГ.       | МГ.        |        |
| 0,16           | 0                                 | 0,02       | -          | -           | -           | -            | 0,16      | 0          | 0,02       | -          | -           | -           | -            | 0,16      | 0          |        |
| 5033           | Хлеб                              |            |            |             | 100         |              |           | 7,6        |            |            | 0,8         |             |              | 49,2      |            | 235    |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                        | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |        |
|                | 0,11                              | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       |        |
| <b>6 день</b>  |                                   |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |        |
| <b>Завтрак</b> |                                   |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |        |
| 104            | Каша рисовая молочная с<br>маслом |            |            |             | 200/5       |              |           | 2,70       |            |            | 5,41        |             |              | 18,49     |            | 128,90 |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                        | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |        |
| 0,05           | 0,08                              | 0,10       | -          | 0,09        | 7,67        | 0,17         | 0,05      | 0,08       | 0,10       | -          | 0,09        | 7,67        | 0,17         | 0,05      | 0,08       |        |
| 242            | Какао с молоком                   |            |            |             | 200/15      |              |           | 5,72       |            |            | 5,76        |             |              | 38,42     |            | 218,98 |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                        | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |        |
| 0,02           | 0,06                              | 0,3        | -          | 0,08        | 10,06       | 0,58         | 0,02      | 0,06       | 0,3        | -          | 0,08        | 10,06       | 0,58         | 0,02      | 0,06       |        |
| 343            | Хлеб с маслом                     |            |            |             | 50/10       |              |           | 2,9        |            |            | 6,6         |             |              | 16,7      |            | 138,9  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                        | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |        |
| 0,4            | 0,075                             | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      |        |
| 424            | Яйцо вареное                      |            |            |             | 1           |              |           | 6,35       |            |            | 5,75        |             |              | 0,35      |            | 78,5   |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                        | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |        |

|             |                         |            |            |             |             |              |           |            |          |            |           |       |            |            |         |  |
|-------------|-------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|----------|------------|-----------|-------|------------|------------|---------|--|
| 130         | 0,035                   | 0,22       | 0,65       | 0,07        | 3,5         | 0,26         | 130       | 0,035      | 0,22     | 0,65       | 0,07      | 3,5   | 0,26       | 130        | 0,035   |  |
| <b>Обед</b> |                         |            |            |             |             |              |           |            |          |            |           |       |            |            |         |  |
| 200         | Суп картофельный        |            |            |             | 250         |              |           | 13,5       |          |            | 6         |       | 14,3       |            | 165,2   |  |
| А,<br>мг.   | В1,<br>мг.              | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг | Ca    | Mg         | P          | Fe      |  |
| 254,3       | 0,133                   | 0,378      | 0,333      | 0,3         | 8,91        | 0,315        | 17,1      | 0,032      | 0,92     | 0,788      | 6,44      | 24,65 | 35,48      | 172        | 2,838   |  |
| 201         | Гренки для супа         |            |            |             | 100         |              |           | 11,9       |          |            | 6,6       |       | 68,4       |            | 407     |  |
| А,<br>мг.   | В1,<br>мг.              | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг | Н,<br>мкг  | РР,<br>мг | Ca    | Mg         | P          | Fe      |  |
|             | 0,623                   | 0,272      | 0,429      | 0,026       | 209         |              |           |            |          |            | 5,439     | 76    | 31         | 115        | 4,08    |  |
| 204         | Рожки отварные с маслом |            |            |             | 100/5       |              |           | 1,55       |          |            | 13,70     |       | 73,37      |            | 336,51  |  |
| А,<br>мг.   | В1,<br>мг.              | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг | Ca    | Mg         | P          | Fe      |  |
| -           | 0,16                    | 0,03       | -          | 0,16        | 16,86       | -            | -         | -          | 5,31     | 1,68       | 1,01      | 1,55  | 13,70      | 73,37      | 1,55    |  |
| 185         | Колбаса отварная        |            |            |             | 72          |              |           | 11,297     |          |            | 29,692    |       | 2,34       |            | 321,295 |  |
| А,<br>мг.   | В1,<br>мг.              | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг | Ca    | Mg         | P          | Fe      |  |
| 0,104       | -                       | 0          | -          | -           | -           | -            | -         | 0,013      | 0,247    | -          | 0         | 9,672 | 20,16<br>4 | 178,6<br>1 | 2,262   |  |
| 79          | Салат из свежей капусты |            |            |             | 70/3        |              |           | 1,1        |          |            | 1,2       |       | 5          |            | 35,1    |  |
| А,<br>мг.   | В1,<br>мг.              | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг | Ca    | Mg         | P          | Fe      |  |
| 64,4        | 0,028                   | 0,07       |            |             |             |              | 11,13     |            | 0,28     |            | 0,7       | 32,2  | 10,5       | 38,5       | 0,56    |  |
| 247         | Кисель фруктовый        |            |            |             | 200/15      |              |           | 0,2        |          |            | 0         |       | 11,2       |            | 48,6    |  |
| А,<br>мг.   | В1,<br>мг.              | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг | Ca    | Mg         | P          | Fe      |  |

|                |                                     |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |
|----------------|-------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|--|
|                | 0,006                               | 0,006      |            | 0,02        | 0,26        |              | 3,9       |            | 0,26       |            | 0,08        | 13,1        | 5,52         | 6,6       | 0,178      |  |
| 5033           | Хлеб                                |            |            | 100         |             |              | 7,6       |            |            | 0,8        |             |             | 49,2         |           | 235        |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                          | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |  |
|                | 0,11                                | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       |  |
| <b>7 день</b>  |                                     |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |
| <b>Завтрак</b> |                                     |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |
| 99             | Каша пшеничная молочная<br>с маслом |            |            | 200/10      |             |              | 8,2       |            |            | 6,4        |             |             | 25,4         |           | 197,4      |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                          | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P         | Fe         |  |
| 36,8           | 0,174                               | 0,342      | 0,94       | 0,194       | 29,4        | 0,742        | 1,8       | 0,092      | 0,338      | 5,936      | 2,674       | 218,7       | 55,06        | 257,2     | 1,074      |  |
| 257            | Кофе с молоком                      |            |            | 200/15      |             |              | 2,40      |            |            | 2,66       |             |             | 20,54        |           | 110,7      |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                          | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P         | Fe         |  |
| 0              | 0,02                                | 0,16       | -          | 0,04        | 4,16        | 0,32         | 1,02      | 0,04       | 0,06       | 2,66       | 0,08        | 100,3<br>2  | 11,66        | 75        | 0,12       |  |
| 343            | Хлеб с маслом                       |            |            | 50/10       |             |              | 2,9       |            |            | 6,6        |             |             | 16,7         |           | 138,9      |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                          | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |  |
| 0,4            | 0,075                               | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      |  |
| 5004           | Яблоко                              |            |            | 130         |             |              | 0,52      |            |            | 0,52       |             |             | 12,7         |           | 61,1       |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                          | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |  |
| 6,5            | 0,039                               | 0,026      | 0,091      | 0,104       | 2,6         |              | 6,5       | 0,039      | 0,026      | 0,091      | 0,104       | 2,6         |              | 6,5       | 0,039      |  |
| <b>Обед</b>    |                                     |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |

|           |                       |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |  |
|-----------|-----------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|--|
| 40        | Суп с фрикадельками   |            |            |             | 250         |              | 6,8       |            |            | 8,3        |             |             | 7,7          |            | 133        |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Са          | Мg           | Р          | Fe         |  |
| 37,3      | 0,138                 | 0,07       | 0,385      | 0,283       | 8,86        | 0,543        | 3,75      |            | 0,323      | 0,86       | 3,46        | 24,58       | 25,3         | 85         | 1,415      |  |
| 201       | Рис отварной с маслом |            |            |             | 100/5       |              | 5,82      |            |            | 9,74       |             |             | 50,0         |            | 298,47     |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Са          | Мg           | Р          | Fe         |  |
| 0,09      | 0,39                  | 0,08       | -          | 0,39        | 27,69       | -            | -         | 0,01       | 1,0        | 9,49       | 3,01        | 93,84       | 76,81        | 261,3<br>9 | 2,39       |  |
| 506       | Рыба на пару          |            |            |             | 120         |              | 21        |            |            | 5,7        |             |             | 0,1          |            | 135,1      |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ.  | В1,<br>МГ. |  |
|           | 0,036                 | 0,096      | 0,284      | 0,083       | 3,6         | 1,956        |           | 0,036      | 0,096      | 0,284      | 0,083       | 3,6         | 1,956        |            | 0,036      |  |
|           | Помидор порционно     |            |            |             | 40          |              | 0,4       |            |            | 0,1        |             |             | 1,1          |            | 7,2        |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Са          | Мg           | Р          | Fe         |  |
| 16,8      | 0,015                 | 0,008      | 0,036      | 0,032       | 6           |              | 5,48      |            | 0,216      |            | 0,24        | 4           | 4,4          | 9,6        | 0,108      |  |
| 256       | Напиток из шиповника  |            |            |             | 200         |              | 0,4       |            |            | 0,2        |             |             | 23,8         |            | 100        |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Са          | Мg           | Р          | Fe         |  |
|           |                       | 0,1        |            |             |             |              | 110       |            | 0,8        |            | 0,2         | 14          | 4            | 2          | 0,6        |  |
| 5033      | Хлеб                  |            |            |             | 100         |              | 7,6       |            |            | 0,8        |             |             | 49,2         |            | 235        |  |
| А,<br>МГ. | В1,<br>МГ.            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ.  | В1,<br>МГ. |  |
|           | 0,11                  | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |            | 0,11       |  |

| 8 день    |                                 |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |       |  |
|-----------|---------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|-------|--|
| Завтрак   |                                 |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |       |  |
| 97        | Каша манная молочная с повидлом |            |            |             | 200/20      |              |           | 6,4        |            |            | 5,2         |             |              | 44,2       |            | 247,6 |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.                      | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг.  | В1,<br>мг. |       |  |
| 37,2      | 0,084                           | 0,238      | 0,642      | 0,108       | 11,73       | 0,642        | 37,2      | 0,084      | 0,238      | 0,642      | 0,108       | 11,73       | 0,642        | 37,2       | 0,084      |       |  |
| 265       | Чай сладкий                     |            |            |             | 200/15      |              |           | 0          |            |            | 0           |             |              | 22         |            | 87,2  |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.                      | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг.  | В1,<br>мг. |       |  |
|           |                                 | 0,026      | 0,02       |             | 8,928       |              |           |            | 0,026      | 0,02       |             | 8,928       |              |            |            |       |  |
| 343       | Хлеб с маслом                   |            |            |             | 50/10       |              |           | 2,9        |            |            | 6,6         |             |              | 16,7       |            | 138,9 |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.                      | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг.  | В1,<br>мг. |       |  |
| 0,4       | 0,075                           | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4        | 0,075      |       |  |
| 344       | Сыр порциями                    |            |            |             | 15          |              |           | 3,9        |            |            | 3,98        |             |              | 0,525      |            | 53,3  |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.                      | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг.  | В1,<br>мг. |       |  |
| 60        | 0,005                           | 0,045      | 1,1        | 0,015       | 2,85        | 0,21         | 60        | 0,005      | 0,045      | 1,1        | 0,015       | 2,85        | 0,21         | 60         | 0,005      |       |  |
| Обед      |                                 |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |       |  |
| 39        | Суп вермишелевый с мясом        |            |            |             | 250         |              |           | 0,325      |            |            | 0,025       |             |              | 1,875      |            | 8,75  |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.                      | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | С,<br>мг. | Д,<br>мкг. | Е,<br>мг.  | Н,<br>мкг. | РР,<br>мг.  | Ca          | Mg           | Р          | Fe         |       |  |
| 1,15      | 0                               | 0          | -          | 0,025       | 2.25        | -            | 1,85      | -          | 0,1        | 0,1        | 0,15        | 82,88       | 7,15         | 14,12<br>5 | 0,775      |       |  |

|                |                                      |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |
|----------------|--------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|--|
| 216            | Картофельное пюре                    |            |            |             | 150/10      |              | 3,51      |            |            | 25,07      |             |             | 5,685        |           | 261,03     |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                           | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |  |
| 0,27           | 0,045                                | 0,255      | -          | 0,045       | 5,835       | 0,465        | 0,27      | 0,045      | 0,255      | -          | 0,045       | 5,835       | 0,465        | 0,27      | 0,045      |  |
| 619            | Тефтели с рисом с<br>подливой        |            |            |             | 95          |              | 10,3      |            |            | 12         |             |             | 5,5          |           | 171,1      |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                           | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P         | Fe         |  |
| 18,9           | 0,1                                  | 0,122      | 0,415      | 0,24        | 18,85       | 1,161        | 1,32      | 0,114      | 0,371      | 2,521      | 4,392       | 14,26       | 15,38        | 111,3     | 1,665      |  |
| 47             | Салат из квашеной<br>капусты с луком |            |            |             | 100         |              | 1,60      |            |            | 3,65       |             |             | 6,32         |           | 63,03      |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                           | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P         | Fe         |  |
| 0,17           | 0,01                                 | 0,02       | -          | 0,01        | 1,60        | -            | 27,43     | -          | 1,58       | 0,08       | 0,35        | 53,84       | 14,85        | 27,90     | 0,63       |  |
| 113            | Компот из сухофруктов                |            |            |             | 200/15      |              | 0,48      |            |            | 0          |             |             | 25,68        |           | 98,36      |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                           | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |  |
| 0,16           | 0                                    | 0,02       | -          | -           | -           | -            | 0,16      | 0          | 0,02       | -          | -           | -           | -            | 0,16      | 0          |  |
| 5033           | Хлеб                                 |            |            |             | 100         |              | 7,6       |            |            | 0,8        |             |             | 49,2         |           | 235        |  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                           | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |  |
|                | 0,11                                 | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       |  |
| <b>9 день</b>  |                                      |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |
| <b>Завтрак</b> |                                      |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |

|             |                         |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |        |  |
|-------------|-------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|--------|--|
| 95          | Каша гречневая молочная |            |            |             |             | 200/10       |           | 3,70       |            |            | 5,78        |             |              | 19,67     |            | 140,64 |  |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |        |  |
| 0,05        | 0,15                    | 0,13       | -          | 0,08        | 7,71        | 0,23         | 0,05      | 0,15       | 0,13       | -          | 0,08        | 7,71        | 0,23         | 0,05      | 0,15       |        |  |
| 261         | Чай с молоком           |            |            |             |             | 200/15       |           | 1,8        |            |            | 1,6         |             |              | 22,6      |            | 106    |  |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |        |  |
| 10          | 0,02                    | 0,1        | 0,18       | 0,02        | 2,2         | 0,18         | 10        | 0,02       | 0,1        | 0,18       | 0,02        | 2,2         | 0,18         | 10        | 0,02       |        |  |
| 343         | Хлеб с маслом           |            |            |             |             | 50/10        |           | 2,9        |            |            | 6,6         |             |              | 16,7      |            | 138,9  |  |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |        |  |
| 0,4         | 0,075                   | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      |        |  |
| 5003        | Груша                   |            |            |             |             | 130          |           | 0,52       |            |            | 0,39        |             |              | 13,4      |            | 61,1   |  |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Са          | Мg           | Р         | Fe         |        |  |
| 2,6         | 0,026                   | 0,039      | 0,065      | 0,039       | 2,6         |              | 6,5       |            | 0,52       | 1,3        | 0,26        | 24,7        | 15,6         | 20,8      | 2,99       |        |  |
| <b>Обед</b> |                         |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |        |  |
| 27          | Борщ со сметаной        |            |            |             |             | 250/20       |           | 0,75       |            |            | 0,05        |             |              | 5,3       |            | 23,58  |  |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.              | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Са          | Мg           | Р         | Fe         |        |  |
| 1,025       | 0                       | 0          | -          | 0,05        | 4,975       | -            | 12,9      | -          | 0,1        | 0,125      | 0,3         | 85,9        | 10,62<br>5   | 21,75     | 0,85       |        |  |
| 601         | Плов с мясом            |            |            |             |             | 250          |           | 24,04      |            |            | 19,89       |             |              | 23,75     |            | 364,38 |  |
| А,          | В1,                     | В2,        | В5,        | В 6,        | В9,         | В12,         | С,        | Д,         | Е,         | Н,         | РР,         | Са          | Мg           | Р         | Fe         |        |  |

|                |                                       |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |        |
|----------------|---------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------|------------|--------|
| МГ.            | МГ.                                   | МГ.        | МГ.        | МГ.         | МКГ.        | МКГ.         | МГ.       | МКГ.       | МГ         | МКГ.       | МГ          |             |              |            |            |        |
| 0,94           | 0,255                                 | 0,255      | -          | 0,629       | 22,97       | 2,244        | 1,139     | -          | 3,196      | 7,7        | 4,61        | 38,44       | 62,7         | 348,9<br>4 | 3,961      |        |
| 88             | Салат из свеклы с маслом растительным |            |            |             | 100/3       |              |           | 1,5        |            |            | 6,6         |             |              | 8,4        |            | 98,8   |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |        |
| 1,9            | 0,018                                 | 0,036      | 0,126      | 0,078       | 12,67       |              | 4,05      |            | 2,95       |            | 0,434       | 40,14       | 20,92        | 41,1       | 1,361      |        |
| 113            | Компот из кураги                      |            |            |             | 200/15      |              |           | 0,48       |            |            | 0           |             |              | 25,68      |            | 98,36  |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ.  | В1,<br>МГ. |        |
| 0,16           | 0                                     | 0,02       | -          | -           | -           | -            | 0,16      | 0          | 0,02       | -          | -           | -           | -            | 0,16       | 0          |        |
| 5033           | Хлеб                                  |            |            |             | 100         |              |           | 7,6        |            |            | 0,8         |             |              | 49,2       |            | 235    |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ.  | В1,<br>МГ. |        |
|                | 0,11                                  | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |            | 0,11       |        |
| <b>10 день</b> |                                       |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |        |
| <b>Завтрак</b> |                                       |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |            |            |        |
| 103            | Каша пшеничная молочная с маслом      |            |            |             | 200/5       |              |           | 2,70       |            |            | 5,41        |             |              | 18,49      |            | 128,90 |
| А,<br>МГ.      | В1,<br>МГ.                            | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ   | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ   | Ca          | Mg           | P          | Fe         |        |
| 0,05           | 0,08                                  | 0,10       | -          | 0,09        | 7,67        | 0,17         | 0,57      | 0,03       | 0,41       | 2,14       | 0,40        | 66,05       | 19,02        | 79,86      | 0,50       |        |
| 242            | Какао с молоком                       |            |            |             | 200/15      |              |           | 5,72       |            |            | 5,76        |             |              | 38,42      |            | 218,98 |

|             |                                     |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |       |
|-------------|-------------------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|-------|
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.                          | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |       |
| 0,02        | 0,06                                | 0,3        | -          | 0,08        | 10,06       | 0,58         | 0,02      | 0,06       | 0,3        | -          | 0,08        | 10,06       | 0,58         | 0,02      | 0,06       |       |
| 343         | Хлеб с маслом                       |            |            |             | 50/10       |              |           | 2,9        |            |            | 6,6         |             |              | 16,7      |            | 138,9 |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.                          | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |       |
| 0,4         | 0,075                               | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      | 0,034      | 0,188      | 0,059       | 12,08       |              | 0,4       | 0,075      |       |
| 5004        | Яблоко                              |            |            |             | 130         |              |           | 0,52       |            |            | 0,52        |             |              | 12,7      |            | 61,1  |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.                          | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |       |
| 6,5         | 0,039                               | 0,026      | 0,091      | 0,104       | 2,6         |              | 6,5       | 0,039      | 0,026      | 0,091      | 0,104       | 2,6         |              | 6,5       | 0,039      |       |
| <b>Обед</b> |                                     |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |       |
| 33          | Рассольник со сметаной              |            |            |             | 250/20      |              |           | 0,85       |            |            | 1,6         |             |              | 4,875     |            | 36,38 |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.                          | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |       |
| 1,125       | 0,025                               | 0          | -          | 0,025       | 3,775       | 0            | 1,125     | 0,025      | 0          | -          | 0,025       | 3,775       | 0            | 1,125     | 0,025      |       |
| 320         | Картофель тушеный по –<br>домашнему |            |            |             | 250         |              |           | 5,5        |            |            | 19,3        |             |              | 42        |            | 364,5 |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.                          | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | А,<br>МГ. | В1,<br>МГ. |       |
| 8           | 0,275                               | 0,16       | 0,858      | 0,858       | 22,88       |              | 8         | 0,275      | 0,16       | 0,858      | 0,858       | 22,88       |              | 8         | 0,275      |       |
| 70          | Огурец соленый                      |            |            |             | 60          |              |           | 0,5        |            |            | 0,1         |             |              | 1         |            | 7,8   |
| А,<br>МГ.   | В1,<br>МГ.                          | В2,<br>МГ. | В5,<br>МГ. | В 6,<br>МГ. | В9,<br>МКГ. | В12,<br>МКГ. | С,<br>МГ. | Д,<br>МКГ. | Е,<br>МГ.  | Н,<br>МКГ. | РР,<br>МГ.  | Са          | Мg           | Р         | Fe         |       |
| 3           | 0,012                               | 0,012      |            |             |             |              | 3         |            | 0,06       |            | 0,12        | 13,8        | 8,4          | 14,4      | 0,36       |       |

|           |                       |            |            |             |             |              |           |            |            |            |             |             |              |           |            |  |
|-----------|-----------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|-----------|------------|--|
| 113       | Компот из сухофруктов |            |            |             |             | 200/15       |           | 0,48       |            | 0          |             |             | 25,68        |           | 98,36      |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.            | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. |  |
| 0,16      | 0                     | 0,02       | -          | -           | -           | -            | 0,16      | 0          | 0,02       | -          | -           | -           | -            | 0,16      | 0          |  |
| 5033      | Хлеб                  |            |            |             | 100         |              | 7,6       |            | 0,8        |            |             | 49,2        |              | 235       |            |  |
| А,<br>мг. | В1,<br>мг.            | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. | В2,<br>мг. | В5,<br>мг. | В 6,<br>мг. | В9,<br>мкг. | В12,<br>мкг. | А,<br>мг. | В1,<br>мг. |  |
|           | 0,11                  | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       | 0,03       | 0,19       | 0,1         | 22,5        |              |           | 0,11       |  |