



Неделя : первая															
День : день-1		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углевод	( ккал )	%	B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
№ ТК	Понедельник														
Завтрак															
174	Каша кукурузная молочная с маслом и сахаром	230	12,856	10,48	26,01	321,97		0,237	12,1	104	144,6	155,4	34,8	1,89	
15	Сыр/порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83		0,003	0,07	31	100	60	5,5	0,07	
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	40	2,4	3		0,02	
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60		0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>510</b>	<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>65,264</b>	<b>587,5</b>	<b>25,00%</b>	<b>0,3</b>	<b>15</b>	<b>175</b>	<b>275</b>	<b>275</b>	<b>62,5</b>	<b>3</b>	
Обед															
36	Салат картофельный с сельдью	100	4,99	5,38	11	112,5		0,078	0,934	1,98	23,97	97,07	21,55	0,81	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,92	14,1	103,75		0,05	0,106		59,72	54,34	17,53	1,025	
233	Рыба запеч. в сметанном соусе (минтай)	160	11,342	12,31	11,35	210,58		0,102	0,14	243,02	161,35	132,17	16,5	0,652	
310	Картофель отварной	150	3,85	4,318	10,013	142,35		0,124	0,21		112,16	32,69	9,74	0,115	
350	Кисель из черной смородины	200	0,148	0,08	15,467	114,6		0,006	19,61		14	8,94	5,58	0,138	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>920</b>	<b>26,95</b>	<b>27,648</b>	<b>91,35</b>	<b>822,5</b>	<b>35,00%</b>	<b>0,42</b>	<b>21</b>	<b>245</b>	<b>385</b>	<b>385,01</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>	
<b>2 - х разовое питание</b>						<b>1410,00</b>	<b>60,00%</b>								
			46,2	47,398	156,814			0,72	36	420	660	660,01	150	7,2	
Неделя : первая															
День : понедельник день-1		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углевод	( ккал )		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe	
№ ТК	Понедельник														
Завтрак															
174	Каша кукурузная молочная	250	9,903	7,67	48,446	303,85		0,261	14,46	116	148	160,13	29,5	3,03	
15	Сыр/порциями/	30	6,96	8,85	0	107,49		0,009	0,21	69	120	73,87	16,5	0,21	
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8			0	40	2,4	3		0,02	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>570</b>	<b>22,25</b>	<b>23</b>	<b>95,75</b>	<b>680</b>	<b>25,00%</b>	<b>0,35</b>	<b>17,5</b>	<b>225</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>75</b>	<b>4,5</b>	
Обед															
36	Салат с сельдью	100	4,99	5,38	11	112,5		0,078	0,934	1,98	23,97	97,07	21,55	0,81	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,92	14,1	103,75		0,05	0,106		59,72	54,34	17,53	1,025	
233	Рыба запеч. в сметанном соусе (минтай)	170	13,471	15,67	21,39	210,58		0,102	0,14	313,02	161,35	132,17	16,5	0,652	
310	Картофель отварной	180	4,62	5,181	18,979	202,49		0,154	3,71		140,26	37,78	18,94	1,488	
350	Кисель из черной смородины	200	0,148	0,08	24,49	114,6		0,006	19,61		14	8,94	5,58	0,138	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
	<b>Итого за прием пищи</b>	<b>990</b>	<b>31,759</b>	<b>32,191</b>	<b>134,049</b>	<b>952,00</b>	<b>35,00%</b>	<b>0,49</b>	<b>24,5</b>	<b>315</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>105</b>	<b>6,30</b>	
<b>2 - х разовое питание</b>						<b>1632,00</b>	<b>60,00%</b>								
			54,009	55,191	229,799			0,84	42	540	720	720	180	10,80	

Неделя : первая																				
День : вторник		день-2		Масса		Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)						
Возрастная категория : 7 - 11 лет				порции		Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )		B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe			
№ ТК		Вторник																		
		Завтрак																		
302		Каша гречневая рассыпчатая		150		7,211	5,11	22,256	149,8		0,13	14,73	0	210,2	72,1	27,6	0,37			
243		Сосиска отварная/колбасные изделия/		50		5,045	6,55	0,22	149		0,08		0	14	67	8	0,46			
209		Яйцо отварное		40		5,08	4,6	0,28	63		0,03		0	22	76,8	4,8	1			
14		Масло слив. /порциями/		10		0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	0	2,4	3		0,02			
376		Чай с вареньем		200		0,13	0,07	13,65	56			0,27		12,6	3,9	2,3	0,49			
		Хлеб пшеничный		60		3,94	0,5	24,15	116,9		0,06		0	13,8	52,2	19,8	0,66			
				510																
				Итого за прием пищи		21,47	22,63	60,66	587,5		25,00%		0,3	15	0	275	275	62,5	3	
		Обед																		
23		Салат из свежих помидор с луком репч.		100		1,1	6,11	4,56	77,7		0,048	4	0	47,7	31,8	17,45	0,23			
99		Суп из овощей		250		2,64	4,01	7,24	95,25		0,0812	5	0	134,85	135,444	12,41	0,27			
274		Зразы рубленные из говядины		90		8,78	8,02	7,23	209,5		0,19	1,3	0	148,62	101	10,2	1			
330		Соус сметанный		30		0,42	1,5	1,76	22,23		0,0008	0,7	0	10,1	11,39	3,6	0,16			
309		Макаронные изд.отварные с маслом сли		170		7,3	4,21	24,97	190,9		0,028		0	8,59	42,126	23,8	0,45			
388		Напиток из шиповника		200		0,67	0,28	20,76	88,2		0,012	10	0	21,34	3,44	3,44	0,63			
		Хлеб ржано - пшеничный		40		2,24	0,44	19,76	91,96		0,04		0	9,2	42,4	10	1,24			
		Хлеб пшеничный		20		1,58	0,2	9,66	46,76		0,02		0	4,6	17,4	6,6	0,22			
				900																
				Итого за прием пищи		24,73	24,77	95,94	822,5		35,00%		0,42	21	0	385	385	87,5	4,2	
				2 - х разовое питание					1410,00		#####									
						46,2	47,4	156,6			0,72	36		660	660	150	7,2			
Неделя : первая																				
День : вторник		день-2		Масса		Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)						
Возрастная категория : 12 - 18 лет				порции		Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )		B1	C	E	Ca	P	Mg	Fe			
№ ТК		Понедельник																		
		Завтрак																		
302		Каша гречневая		180		8,9	6,3	40,36	183,045		0,13	17,23		222,4	77,1	29,9	1,282			
243		Сосиска отварная/колбасные изделия/		90		6,7	8,6	0,396	169,3		0,11		0	25,2	80,6	11,4	0,828			
209		Яйцо отварное		40		5,08	4,6	0,28	63		0,03		0	22	76,8	4,8	1			
14		Масло слив. /порциями/		10		0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	0	2,4	3		0,02			
376		Чай с вареньем		200		0,13	0,07	13,65	56			0,27		12,6	3,9	2,3	0,49			
		Хлеб пшеничный		80		5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88			
				Итого за прием пищи		600	26,127	26,03	86,99	680,005		25,00%		0,35	17,5		300	300	75	4,5
		Обед																		
23		Салат из свежих помидор с луком репч.		100		1,1	6,11	4,56	77,7		0,048	4	0	47,7	31,8	17,45	0,23			
99		Суп из овощей		250		2,64	4,01	7,24	95,25		0,0812	5	0	134,85	135,444	12,41	0,27			
274		Зразы рубленные из говядины		110		9,02	10,89	8,33	220,9		0,153	4,8		166,47	104,1	31,43	1,64			
330		Соус сметанный		30		0,42	1,5	1,76	22,23		0,0008	0,7	0	10,1	11,39	3,6	0,16			
309		Макаронные изд.отварные		180		8,293	5,42	38,77	239,64		0,095			18,84	44,12	11,77	1,18			
388		Напиток из шиповника		200		0,67	0,28	20,76	88,2		0,012	10	0	21,34	3,44	3,44	0,63			
		Хлеб ржаной		60		3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			13,8	63,6	15	1,86			
		Хлеб пшеничный		30		2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			6,9	26,1	9,9	0,33			
				Итого за прием пищи		960	27,873	29,17	125,55	952		35,00%		0,49	24,5		420	419,99	105	6,3
				2 - х разовое питание					1632,00		60,00%									
						54	55,2	212,54			0,84	42		720	719,99	180	10,8			

Неделя : первая																
День : среда		день-3		Масса		Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)		
T/K	Возрастная категория : 7 - 11 лет			порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	%	B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
222	Пудинг из творога			150	15,47	21,4	15,15	311,29		0,1425	4,03	162,37	151,29	161,25	23,95	0,74
	Молоко сгущеное			20	1,42	1	11,04	58,84		0,01	0,2	12,63	63,4	45,8	6,8	0,04
376	Чай с джемом			200	0,13	0,07	7,65	56			0,27		12,6	3,9	2,3	0,49
	Хлеб пшеничный			60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
	Яблоко			100	0,54	0,54	13,23	44,45		0,0875	10,5		33,91	11,85	9,65	1,07
				530												
	Итого за прием пищи				21,5	23,51	71,22	587,48	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обед															
20	Салат из свеж.огурцов			80	0,53	5,87	1,44	51,71		0,024	10,96		22,69	22,92	5,49	0,38
119	Суп гороховый			200	5,4	2,67	6,42	94,2		0,048	0,72		82,76	99,62	11,08	0,2
267	Шницель натур.рублен.из свинины			80	11,75	9,88	10,25	316,34		0,118		126,21	158,94	118,51	15,1	0,71
312	Картофельное пюре			150	3,08	4,83	10,33	109,73		0,16	7,25	118,79	90,61	76,95	20,45	0,56
344	Компот из яблок и сливы			200	0,12	0,1	27,5	112		0,01	2,07		16,2	7,2	18,78	0,89
	Хлеб ржано - пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный			20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
				770												
	Итого за прием пищи				24,7	23,99	85,36	822,7	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
	2 - х разовое питание							1410,18	60,00%							
					46,2	47,5	156,58			0,72	36	420	660	660	150	7,2
Неделя : первая																
День : среда		день-3		Масса		Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)		
	Возрастная категория : 12 - 18 лет			порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак															
222	Пудинг из творога запеченый			180	21,1	24,63	23,995	364,85		0,1725	6,53	212,37	174,69	179,85	29,65	2,02
	Молоко сгущеное			20	1,42	1	11,04	58,84		0,01	0,2	12,63	63,4	45,8	6,8	0,04
376	Чай с джемом			200	0,13	0,07	13,65	56			0,27		12,6	3,9	2,3	0,49
	Хлеб пшеничный			80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
	Яблоко			100	0,54	0,54	13,23	44,45		0,0875	10,5		33,91	11,85	9,65	1,07
	Итого за прием пищи			580	28,443	26,9	94,115	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
	Обед															
20	Салат из свеж.огурцов			80	0,53	5,87	1,44	51,71		0,024	10,96		22,69	22,92	5,49	0,38
119	Суп гороховый			200	5,4	2,67	6,42	94,2		0,048	0,72		82,76	99,62	11,08	0,2
267	Шницель натур.рублен.из свинины			100	12,07	10,02	10,25	316,34		0,118		126,21	158,94	118,51	15,1	0,71
312	Картоф.пюре			180	3,7	8,82	27,96	169,67		0,19	10,75	188,79	118,71	82,05	29,65	1,93
344	Компот из яблок и сливы			200	0,12	0,1	27,5	112		0,01	2,07		16,2	7,2	18,78	0,89
	Хлеб ржаной			60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный			30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за прием пищи			850	27,55	28,44	117,7	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	2 - х разовое питание							1632,00	60,00%							
					55,993	55,34	211,815			0,84	42	540	720	720	180	10,8

Неделя : первая															
День : день-4		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Четверг															
Завтрак															
293	Птица/индейка,курица/ запеченая	80	9,06	10,02	8,79	121	0,21	14,17	67,27	158,16	156,9	24,38	1,25		
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	203,6	0,03		107,73	85,24	61,5	15,92	0,73		
16	Ветчина варено-копченая/порциями/	30	6,78	9,5		84				3,6					
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		0,83		14,2	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
		520													
Итого за прием пищи			23,58	25,46	64,81	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3	
Обед															
30	Салат из редиса	100	2,51	6,75	2,86	87,9	0,062	2,12	65,44	96,97	66,88	8,22	0,024		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,91	89,75	0,06	2,25		81,25	63	6,62	0,023		
430	Запеканка картофельная с мясом	200	13,72	9,34	14,75	262,23	0,148	0,9	179,56	120,5	127,71	16,52	0,045		
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	12,02	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,07		
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22		
	Яблоко	250	0,1	0,1	24,75	111	0,07	15		40	44,17	22,05	2,578		
		1060													
Итого за прием пищи			22,62	21,87	91,71	822,4	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,47	4,2	
2 - х разовое питание						1409,90	60,00%								
			46,2	47,33	156,52		0,72	36	420	660	660	149,97	7,2		
Неделя : первая															
День : день-4		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Четверг															
Завтрак															
267	Птица/индейка,курица/ запеченая с соу	100	10,58	14,2	29,9	156,7	0,234	16,67	99,22	157,47	163,2	28,2	2,33		
304	Рис отварной	180	5,454	6,5	20,004	221,44	0,036		125,78	109,34	73,8	17,8	0,93		
377	Ветчина варено-копченая/порциями/	30	6,78	6,27		84				3,6					
16	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		0,83		14,2	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88		
Итого за прием пищи			590	28,197	27,65	97,304	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед															
30	Салат из редиса	100	2,51	6,75	2,86	87,9	0,062	2,12	65,44	96,97	66,88	8,22	0,024		
88	Щи	250	1,8	4,95	7,91	89,75	0,06	2,25		81,25	63	6,62	0,023		
284	Запеканка картофельная с мясом/говяди	245	14,99	13,45	30,32	322,47	0,178	4,4	249,56	148,6	132,81	25,75	1,415		
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	12,02	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,07		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33		
	Яблоко	300	0,15	1,55	34,75	111	0,07	15		40	44,17	22,05	2,578		
Итого за прием пищи			1185	25,85	27,75	131,99	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 - х разовое питание						1632	60,00%								
			54,047	55,4	229,294		0,84	42	540	720	720	180	10,8		



Неделя : первая															
День : день-6		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Суббота															
Завтрак															
285	Макаронник с мясом	240	10,72	16,5	6,23	279,57	0,187	11,85	106,39	14,7	40,8	9,87	0,091		
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83	0,023	0,7	68,61	88	50	3,5	0,1		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	2,45		158,5	132	29,33	2,15		
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
		510													
Итого за прием пищи			20,58	22,62	59,58	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3,001	
Обед															
9	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	0,169		21,19	32,4	16,195	0,5595		
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,31	91,93	0,15	8,671		15,2	23,55	14,05	0,0795		
288	Птица/курица/отварная	80	14,5	14,2		163,64	0,096	12,16	117,1	96,88	99,8	6,72	0,048		
307	Бобовые отварные с луком	150	3,67	5,42	21,01	210,11	0,024		107,9	197,93	26,15	13,935	0,053		
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	22,4	136,4	0,04		20	40	143,3	20	2		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24		
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22		
		790													
Итого за прием пищи			25,63	28,12	97,01	822,7	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2	
2 - разовое питание						1410,20	60,00%								
			46,21	50,74	156,59		0,72	36	420	660	660	150	7,201		
Неделя : первая															
День : день-6		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Суббота															
Завтрак															
285	Макаронник с мясом	240	10,54	16,5	6,23	279,57	0,187	14,84	106,39	14,7	40,8	9,87	0,091		
15	Сыр /порциями/	30	4,407	5,65	0	89,37	0,053	0,21	118,61	111,4	68,6	9,2	1,379		
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	2,45		158,5	132	29,33	2,15		
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88		
Итого за прием пищи			550	23,8	25,48	67,63	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед															
9	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	0,169		21,19	32,4	16,195	0,5595		
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,31	91,93	0,15	8,671		15,2	23,55	14,05	0,0795		
288	Птица/курица/отварная с соусом	100	16,56	15,02	16,63	190,66	0,123	15,66	170,8	112,15	102,7	12,75	0,7305		
307	Бобовые отварные с луком	180	4,4	5,92	44,56	243,03	0,027		124,2	210,76	28,35	17,1	0,7405		
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		20	40	143,3	20	2		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого за прием пищи			870	30,33	29,76	162,1	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 - разовое питание						1632	60%								
			54,13	55,24	229,73		0,84	42	540	720	720	180	10,8		

Неделя : вторая													
День : 7		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
175	Каша молочная из риса и пшена	230	10,65	3,9	11,52	226,57	0,217	13,33	21,58	21,36	47,1	13,17	0,069
15	Сыр/порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83	0,003	0,07	68,61	88	50	3,5	0,1
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,6		152,22	132	29,33	2,265
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
		500											
Итого за прием пищи			20,574	15,82	64,974	587,3	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед													
47	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,7	5	4,46	85,7	0,032	8,29		106,24	71,22	17,45	0,086
84	Борщ с фасолью	250	3,55	5,12	7,16	127,75	0,109	4,7		54,17	99,5	17,45	0,173
245	Бефстроганов из отварной говядины	95	11,35	13,18	9,8	161,33	0,125	7,11	158,2	129,31	82,8	17,02	0,731
309	Макаронные изд.отварные	150	5,1	7,5	12,8	194,6	0,074		86,8	66,1	65,28	12,64	0,75
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28	114,6	0,02	0,9		15,38	6,4	6,34	1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		855	25,68	31,56	91,64	822,7	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
2 - х разовое питание						1410,00							
			46,254	47,38	156,614		0,72	36	420	660	660	150	7,2
Неделя : вторая													
День : 7		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
175	Каша молочная из риса и пшена	240	11,003	5,8	39,5	244,48	0,23	15,76	25,58	21,89	52	14,07	1,139
15	Масло слив./порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
14	Сыр /порциями/	20	3,64	5,9		71,66	0,01	0,14	114,61	108,57	55	5	0,2
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,6		152,22	132	29,33	2,265
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
Итого за прием пищи		550	23,56	20,83	101,004	680	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед													
47	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,7	5	4,46	85,7	0,032	8,29		106,24	71,22	17,45	0,086
84	Борщ с фасолью	250	3,55	5,12	14,16	127,75	0,109	4,7		54,17	99,5	17,45	0,173
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,57	14,95	17,76	173,59	0,149	10,61	179,3	147,51	85	20,25	1,851
309	Макаронные изд.отварные	180	6,8	8,2	19,606	242,28	0,08		135,7	76	68,18	18,61	1
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28	114,6	0,02	0,9		15,38	6,4	6,34	1
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за прием пищи			30,51	34,35	128,116	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 - х разовое питание						1632,00							
			54,07	55,18	229,12		0,84	42	540	720	720	180	10,8

Неделя : вторая														
День : 8		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
222	Пудинг творожный	230	21,02	20,28	26,18	356,34	0,25	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035	
пр	Джем из абрикосов	20	0,09		6,8	52,26		7,12		3,435	2,44	1,24	0,9865	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		0,83		14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
		500												
Итого за прием пищи			25,18	20,8	72,33	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед														
49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,6	6,22	12,15	154,9	0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091	
98	Суп крестьянский с крупой пшеничной	200	2,16	2,22	11,66	76,94	0,012	0,08		104,66	73,272	9,3	0,101	
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат.соусе	80	6,7	14,03	9,7	132,67	0,07	0,376		185,09	143,85	4,43	0,249	
316	Овощи припущенные с маслом	150	3,08	2,26	9,13	109,73	0,208	0,315	244,696	58,042	58,078	13,32	0,14	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
	Банан	150	2,26	0,76	11,5	136,94	0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073	
		940												
Итого за прием пищи			21,02	26,4	83,83	822,7	35,00%	0,42	21	245	384,999	385	87,5	4,2
2 - х разовое питание						1410,20	60,00%							
			46,2	47,2	156,16		0,72	36	420	659,999	660	150	7,2	
Неделя : вторая														
День : 8		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
222	Пудинг творожный	240	22,22	21,28	30,18	356,34	0,27	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035	
пр	Джем из абрикосов	45	0,125		14,32	105,8		9,62	50	24,535	12,34	3,64	2,16	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		0,83		14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Итого за прием пищи		565	27,728	21,96	91,9	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,50
Обед														
49	Салат витаминный с кукурузой/консерв/	100	2,6	6,22	12,15	154,9	0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091	
98	Суп крестьянский	250	3,129	3,27	14,58	90,68	0,023	1,22		105,673	75,44	10,5	0,3264	
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соусе	100	7,61	15,98	20,81	160,4	0,087	1,698		201,46	144,91	7,05	0,75	
315	Овощи припущенные с маслом сливочным	190	4,319	4,38	20,52	128,2	0,21	1,353	314,696	60,51	59,95	18,7	0,7836	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			19,3	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			9,65	26,1	9,9	0,33	
	Банан	200	2,803	2,16	25,5	136,94	0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073	
Итого за прием пищи		1130	26,591	33,24	137,96	952,00	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 - х разовое питание						1632,00	60,00%							
			54,319	55,2	229,86		0,84	42	540	720	720	180	10,80	

Неделя : вторая			Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День : 9		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
215/97	Омлет с зелен.горошком	150	8,035	5,53	5,59	162,6	0,14	12,15	64,17	62,92	37,1	3,36	0,31
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	26,02	140	140	28	0,2
376	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45		58,67	52	14,64	1,924
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за прием п		610	21,439	19,5	67,044	587,50	0,3	15	175	275,01	275	62,5	3
Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92	0,081	2,45	39	101,76	84,44	17,59	0,17
106	Суп с рыбными консервами	200	6,06	5,06	13,67	145,52	0,00761	1,84	112	122,51	85,56	20,48	0,116
259	Жаркое по домашнему из говядины	190	10	14,81	18,95	315,44	0,1853	7,66	94	126,2	141,9	18,15	0,464
344	Компот из свеж.слив	200	0,47	0,13	17,936	102,9	0,086	9,05		20,73	13,3	14,68	1,99
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием п		750	24,87	27,9	89,556	822,5	0,420	21	245	385	385	87,5	4,2
2 - х разовое питание						1410,00							
			46,309	47,4	156,6		0,71991	36	420	660,01	660	150	7,2
Неделя : вторая			Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День : 9		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
215/97	Омлет с зелен.горошком	195	7,783	8,87	26,246	216,14	0,16	14,65	114,17	84,01	47	5,76	1,48
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	26,02	140	140	28	0,2
376	Какао с молоком сгущен	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45		58,67	52	14,64	1,924
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
Итого за прием пищи		685	22,5	23	95,75	680,00	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92	0,081	2,45	39	101,76	84,44	17,59	0,17
106	Суп с рыбными консервами	240	6,31	7,93	15,79	162,27	0,011	2,6	146	128,38	87,67	22,5	0,8
259	Жаркое по домашнему из говядины	210	14,47	15,92	34,56	358,83	0,212	10,4	130	140,18	144,89	25,33	1,15
342	Компот из свеж.ягод	200	0,47	0,13	29,99	102,9	0,086	9,05		20,73	13,3	14,68	1,99
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			19,3	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			9,65	26,1	9,9	0,33
Итого за прием пищи		840	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 - х разовое питание						1632,00							
			54	55,2	229,8		0,84	42	540	720	720	180	10,8

Неделя : вторая														
День : 10		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	60	6,51	10,83	0,6	65,78			75	12,81	25,62	4,9	0,0084	
311	Картофель в молоке	150	3,37	4,01	8,25	190,36	0,19	12,55		70,02	22,08	6,97	0,0475	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1	
388	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	2,45		158,67	107	29,33	1,4	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищ		500	22,5	22,61	62,48	591,24	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3,0059
Обед														
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	8,18	105,01	0,06	0,174		33,5	35,04	19,04	0,0234	
96	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	9,98	100,8	0,2	0,223		34,26	94,2	17,12	0,227	
287	Голубцы ленивые	130	4,79	11,35	12,36	186,3	0,037	0,603	245	281,11	128,2	15,72	1,4	
302	Каша гречневая рассыпч.	150	9,57	4,85	16,84	215,03	0,053			14,6	65,63	16,66	0,9696	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	20		7,73	2,13	2,36	0,12	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищ		890	23,7	24,74	93,98	818,66	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
2 - х разовое питание			46,2	47,35	156,46	1409,900	60,00%	0,72	36	420	660	660	150	7,206
Неделя : вторая														
День : 10		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	80	6,81	14,09	1,87	101,08			125	19,2	28,6	6,6	0,32	
311	Картофель в молоке	180	5,49	5	15,02	204,86	0,21	15,05		84,73	29	7,67	0,9	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	2,45		158,67	107	29,33	1,4	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Итого за прием пищи		580	26,233	27,02	78,57	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед														
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	0,174		33,5	35,04	19,04	0,0234	
96	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	16,98	100,8	0,2	0,223		34,26	94,2	17,12	0,227	
287	Голубцы ленивые с соусом	150	5,98	11,45	13,36	186,3	0,037	0,603	315	281,11	128,2	15,72	1,4	
302	Каша гречневая рассыпч.	180	10,56	7,14	28,04	279,01	0,083	3,5		42,69	70,73	25,86	2,3396	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	20		7,73	2,13	2,36	0,12	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи		970	27,79	27,45	150,89	952	35,00%	0,49	24,5	315	419,99	420	105	6,3
2 - х разовое питание			54,023	54,47	229,46	1632	60,00%	0,84	42	540	720	720	180	10,8

Неделя : вторая														
День : 11		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
232	Рыба запеченная в смет.соусе	140	12,03	10,81	14,23	202,7	0,1045	10,64	102,7	203,5	127,27	28,89	1,73	
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	203,6	0,1355		72,3	38,57	91,23	11,01	0,33	
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	4,33		10,33	10,2	4,7	0,11	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		570	19,95	16,78	70,8	587,43	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68	0,09	2,14		57,44	35	11,53	0,058	
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43	0,015	3,22		65,11	67,65	17,77	0,073	
295	Котлета рубленая из птицы/курица,индейка/	80	10,45	13,97	16,5	177,81	0,06	0,23	95,64	55,7	62,22	9,9	0,071	
314	Картофель жареный из сырого	150	3,49	3,46	15,13	109,73	0,153	5,41	149,36	153,37	137,66	13,8	0,054	
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4		14	14	8	2,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
	Яблоко	100	0,04	0,04	11,5	78,3	0,02	6		25,58	8,67	9,9	0,285	
Итого за прием пищи		940	26,16	30,48	85,99	822,47	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,201
2 - х разовое питание						1409,900	60,00%							
			46,11	47,26	156,79			0,72	36	420	660	660	150	7,201
Неделя : вторая														
День : 11		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
232	Рыба запеченная в смет.соусе	160	17,93	19,51	16,44	202,7	0,104	13,14	102,7	203,5	127,27	28,89	1,73	
304	Рис отварной	200	4,007	10,48	36,88	257,21	0,156		122,3	59,67	101,13	13,41	1,5	
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	4,33		10,33	10,2	4,7	0,11	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Итого за прием пищи		670	27,5	30,7	101,27	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68	0,09	2,14		57,44	35	11,53	0,058	
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43	0,015	3,22		65,11	67,65	17,77	0,073	
295	Котлета рубленая из птицы/курица,индейка/	85	10,45	13,97	16,5	177,81	0,06	0,23	135,64	55,7	77,54	9,9	0,071	
314	Картофель жареный из сырого	160	3,49	3,46	15,13	109,73	0,153	5,41	179,36	153,37	152,96	13,8	0,054	
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4		14	14	8	2,2	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
	Яблоко	280	0,12	0,066	16,7	227,15	0,14	9,5		111,12	18,15	30,63	1,712	
Итого за прием пищи		1065	26,35	24,496	127,89	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 - х разовое питание						1632	60%							
			53,85	55,196	229,16			0,84	42	540	720	720	180	10,8

Неделя : вторая													
День : 12		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.эquiv/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
161	Руллет картоф.с овощами,с соусом сметанны	155	11,21	7,3	15,3	181,4	0,13	11,2	24,17	59,14	34,71	10,67	0,424
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	66,02	140	140	28	0,2
389	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,41	0,48	17,13	136,4	0,04	2,4	0	62,44	54,39	7,33	1,81
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
		615											
Итого за прием пищи			21,424	19,08	64,684	587,50	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5 3
Обед													
24	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,65	7,4	3,47	72,96	0,05	5,41		19,82	11,01	11,37	0,58
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	4,95	7,91	135	0,06	6,19		81,25	63	12,13	0,23
229	Рыба тушеная в томате	205	14,02	10,69	14,38	200,67	0,049	4,616	145,5	221,69	198,03	10,62	0,39
310	Картофель отварной	150	3,85	4,318	20,013	142,35	0,181	4,05	99,5	15,96	29,72	19,32	0,84
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	16,72	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
		965											
Итого за прием пищи			24,81	28,088	91,913	822,5	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5 4,2
2 - х разовое питание						1410,00	60,00%						
			46,234	47,168	156,597			0,72	36	420	660	660	150 7,2
Неделя : вторая													
День : 12		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	( ккал )	В1	С	А(рет.эquiv/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
161	Руллет картоф.с овощами,с соусом сметанны	202	13,31	11,06	23,316	234,94	0,15	13,7	74,17	80,24	44,61	13,07	1,594
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	66,02	140	140	28	0,2
389	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,41	0,48	32,13	136,4	0,04	2,4	0	62,44	54,39	7,33	1,81
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
Итого за прием пищи		692	24,837	23	95,75	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75 4,5
Обед													
24	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,65	7,4	3,47	72,96	0,05	5,41		19,82	11,01	11,37	0,58
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	4,95	7,91	135	0,06	6,19		81,25	63	12,13	0,23
229	Рыба тушеная в томате	220	16,29	13,8	20,5	253,56	0,06	1,88	168,5	241,75	200,52	14,83	1
310	Картофель отварной	200	4	5	26,02	149,6	0,2	10,29	146,5	24	32,33	24,31	1,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за прием пищи		1060	29,14	32,2	134,05	952	35,0%	0,49	24,5	315	420	420	105 6,3
2 - х разовое питание						1632,00	60%						
			53,977	55,2	229,8			0,84	42	540	720	720	180 10,8