

Утверждаю:
 Директор КОГОБУ ЦНИ ОВЗ п.Светлополянска
 Салихов Р.Р.

«23» марта 2021 г.
 Приказ №39/ОД от 23.03.2021 г.



Примерное двухнедельное меню

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: с 7-11 лет,
 Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Сборн. Год.	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Калор.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4.5	7.2	27.6	194	52.5	0.21	0.19	0.48	111.2	25.29	101.4	0.38
7	2003		Икра кабачковая	80	1.0	3.8	5.4	59	0.00	2.4	0.05	5.96	21.57	11.64	28.34	0.53
3	2004		Бутерброд с маслом/ сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.13	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	128.9	0.68
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.1	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Итого:		15.0	19.8	84.0	593	52.6	3.19	0.45	6.51	252.1	68.83	300.6	2.57
		12.00	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.7	5.6	8.4	91	26.7	0.2	0.09	12.2	31.2	12.75	31.27	0.70
487	2004		Курица отварная	60	15.0	12.6	0.2	174	30.3	0.44	0.11	0.57	12.33	12.59	101.2	1.18
			Яйцо варёное	1шт.	4.5	3.8	0.1	63	0.3	0.06	0.02	0.07	18.52	4.03	64.6	0.8
534(3	2004		Капуста тушеная	180	3.9	4.9	17.0	127	00.0	3.12	0.14	2.57	93.08	35.34	79.00	1.37
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.03	12.5	7.00	10.0	13.0	0.00
639(3	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	152.6	3.68
			Итого:		35.0	30.4	121.3	837	61.55	7.81	0.91	28.2	212.7	132.7	505.17	8.65
		16.00	Полдник:													
85	2010		Булочка сдобная	100	7.8	8.4	52.3	317	27.2	0.6	0.15	0.05	26.96	10.57	29.9	0.91
286	2014		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	109	18.0	0.1	0.39	1.37	106.0	52.18	78.3	0.75
			Итого:		11.0	11.2	67.2	426	45.2	0.7	0.54	1.42	132.9	22.75	102.2	1.66
		18.00	Ужин:													
451	2004		Шницель	80	16.2	14.5	13.9	252	2.59	3.13	0.19	0.29	34.65	28.58	140.12	1.48
520(3	2004		Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	30.2	0.3	0.32	15.2	42.72	34.08	111.4	1.24

			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
			Груша	1шт.	0.8	0.6	22.0	176	0.00	0.00	0.42	8.0	12.5	7.0	12.0	0.9
			Сок фруктовый	200	00.0	0.00	11.2	45	0.00							
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.39	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5
			Итого:		39.0	24.4	120.0	877	34.7	4.83	0.72	20.5	115.5	106.9	378.92	5.52
		20.00	Ужин II													
698	2004		Кефир	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	30	2.3	2.9	22.3	125	0.00	0.00	0.00	0.00	8.7	6.0	27.0	0.6
			Итого:		8.0	9.2	30.1	239	0.00	0.00	0.39	1.37	243.9	33.44	192.2	0.8
			Всего за день		108.3	105.0	431.4	3410.5	194.0	16.3	3.01	58.0	957.4	364.6	1479.1	18.8

День: Вторник

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон: осеннее – зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
160	2004		Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	5.2	19.9	148	29.6	0.5	0.22	0.78	135.6	18.01	113.3	0.39
45	2004		Салат из квашеной капусты	80	1.2	4.0	6.1	66	12.1	8.36	0.03	21.4	38.44	11.57	116.25	0.47
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.13	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	128.9	0.68
694	2004		Какао на молоке сгущённом	200	3.5	3.4	22.3	130	9.58	0.09	0.24	0.15	107.17	26.03	95.20	0.83
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.1	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Итого:		15.0	19.8	84.0	593	52.6	3.19	0.45	6.51	252.1	68.83	300.6	2.57
		12.00	Обед:													
110	2004		Борщ с капустой и картофелем	250/10	1.7	5.0	11.6	97	26.70	0.26	0.08	7.94	28.94	20.97	48.10	0.95
461	2004		Тефтели из говядины	80/30	10.8	16.7	13.4	248	7.85	0.00	0.16	1.17	34.55	24.42	59.95	1.10
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.00	10.00	13.0	0.00
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.3	4.7	44.1	240	26.33	0.72	0.07	0.00	5.48	29.44	212.18	0.62
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.13	63.5	0.80
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	102.6	3.68
			Итого :		26.0	28.0	141.0	984	65.13	3.3	0.6	23.2	118.0	137.5	499.3	7.15
		16.00	Полдник:													
81	2010		Дучмаки с творогом	50	7.7	5.9	14.3	142	27.16	1.01	0.13	0.07	53.17	9.17	110.54	0.39
697	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	37.9	0.21	0.31	1.09	222.4	25.66	165.30	0.18
			Итого:		13.4	11.8	23.3	253	64.9	1.22	0.44	1.16	275.6	34.77	275.8	0.57
		18.00	Ужин:													
314	2004		Рыба , тушённая в томате с овощами	150	23.2	11.6	4.7	216	17.9	1.25	0.38	2.53	30.19	41.66	66.29	0.97
203	2004		Картофель отварной с маслом	180/4	3.5	3.9	26.5	159	20.5	0.1	0.25	7.29	16.88	37.73	76.12	1.48
			Апельсин	1шт.	1.5	0.00	15.0	136	0.00	0.25	0.37	75.0	64.0	0.00	41.0	0.75
365	2003		Омлет с зелёным горошком	120/5	10.3	15.9	2.9	196	0.00	0.00	0.37	0.9	73.67	14.9	0.00	4.85

			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.4	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5
			Итого:		39.0	29.2	156.5	951	38.62	6.63	1.73	85.72	123.3	106.3	254.11	10.2
		20.00	Ужин II													
698	2004		Ряженка	200	6.3	7.8	7.8	125	0.00	0.00	0.07	1.3	235.0	26.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	30	2.3	2.9	22.3	125	0.00	0.00	0.00	0.00	8.7	6.0	27.0	0.6
			Итого:		8.6	10.7	30.1	250	0.00	0.00	0.07	1.3	243.7	32.44	192.2	0.8
			Всего за день:		102.0	99.5	434.9	3031.0	189.26	13.12	3.29	117.89	1012.7	379.84	1522.01	20.72

День: Среда

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон : осенне- зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.5	8.0	30.7	221	51.1	0.12	0.3	0.46	113.44	39.64	154.89	1.03
693	2004		Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	94	18.0	0.1	0.15	0.52	110.06	26.97	101.09	0.9
1	2004		Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.0	105.0	0.62
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Банан	1шт.	0.8	0.00	20.2	172	0.26	0.55	0.02	0.24	40.0	27.5	5.1	0.45
			Итого :		17.0	21.0	105.0	750	69.5	1.27	0.65	1.22	293.1	119.61	408.1	4.0
		12.00	Обед:													
134	2004		Суп «Крестьянский» с крупой	250/10	2.1	5.1	12.4	105	9.0	2.44	0.07	8.00	23.32	17.18	51.3	0.64
451	2004		Котлета мясная	80	16.2	14.5	13.9	252	2.59	3.13	0.13	0.29	34.65	28.56	140.12	1.48
297	2004		Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.4	6.8	45.4	288	35.3	1.23	0.27	0.00	16.88	159.56	232.3	2.05
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.13	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.13	3.83	0.8
			Хлеб ржаной /пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	102.6	3.68
			Итого :		36.0	29.0	140.8	969	51.3	8.92	0.74	14.89	130.00	264.93	521.1	7.5
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
381	2003		Кисель из яблок	200	0.1	0.1	27.6	109	0.00	0.07	0.02	1.36	8.48	2.66	9.28	0.7
			Итого :		1.3	1.5	39.0	194	0.00	0.07	0.02	1.36	12.88	5.66	22.78	1.0
		18.00	Ужин:													
431	2004		Печень по строгановски	80/40	20.6	14.6	2.5	224	8243.4	5.6	2.33	13.16	21.81	21.85	304.40	7.83
520(3)	2004		Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	29.18	0.21	0.26	12.45	42.72	34.08	107.4	1.24

294	1996		Сырники из творога	150/10	26.0	16.8	36.1	400	72.80	0.02	0.25	0.08	254.31	37.48	258.0	0.96
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	14.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5
			Итого :		58.0	38.0	123.0	935	8347.25	7.23	3.04	25.69	345.44	130.61	715.3	12.53
		20.00	Ужин 2													
698	2004		Простокваша	200	5.6	6.4	8.2	116	0.00	0.00	0.00	0.00	235.2	0.00	156.2	0.45
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Итого :		6.8	7.8	19.4	201	0.00	0.00	0.00	0.00	239.6	3.0	169.7	0.75
			Всего за день :		119.0	97.0	427.0	3102	8468.05	17.49	2.39	30.2	1216.0	523.6	1836.98	25.78

День: Четверг

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон :осенне- зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша молочная «дружба»	180/5	5.6	7.1	29.5	209	51.67	0.20	0.24	0.47	112.38	32.72	123.21	0.71
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.00	0.00	0.07	107.5	15.4	9.2	0.68
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
	Т К		Яйцо варёное/горошек зелёный	1шт./50	6.1	3.81	3.3	82	0.3	0.06	0.08	5.1	18.52	25.03	69.0	0.1
			Всего :		22.0	19.8	82.0	590	52.1	0.76	0.42	5.64	249.63	89.65	244.0	2.47
		12.00	Обед:													
135	2004		Суп из овощей	250	1.8	4.2	10.7	88	26.7	0.29	0.14	8.52	21.34	20.5	68.38	0.75
471	2004		Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2	162	8.68	0.16	0.02	0.02	23.84	20.99	55.02	0.92
532	2004		Макаронные изделия отварные	180/5	6.6	4.7	39.4	230	19.6	0.82	0.09	0.00	11.31	9.07	34.0	0.92
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	102.6	3.68
			Груша	1шт.	0.8	0.6	22.0	176	0.00	0.00	0.42	8.0	12.0	7.0	12.0	0.9
			Итого :		31.0	21.0	162.0	1013	59.26	5.06	1.06	21.83	131.0	122.6	357.0	8.39
		16.00	Полдник:													
769	2004		Булочка домашняя	100	7.3	11.7	55.4	358	23.55	0.91	0.12	0.00	15.51	9.72	72.39	0.82
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45								
			Итого :		7.3	11.7	67.0	403	23.55	0.91	0.12	0.00	15.51	9.72	72.39	0.82

		18.00	Ужин:													
205	2003		Котлета рубленая из птицы	100	15.0	21.4	15.5	316	12.12	0.15	0.18	0.39	22.00	22.69	122.76	1.79
224	2004		Рагу из овощей	175	10.6	12.7	18.4	231	14.8	4.34	0.17	8.66	38.96	37.20	67.14	1.25
630	1996		Чай с сахаром и молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	9.0	0.05	0.07	0.26	53.06	6.09	39.18	0.07
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5
			Итого :		36.0	37.0	109.3	877	37.79	5.94	0.62	9.31	140.62	103.2	336.0	5.61
		20.00	Ужин II													
698	2004		Кефир	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	30	2.3	2.9	22.3	125	0.00	0.00	0.00	0.00	8.7	6.0	27.0	0.6
			Итого :		5.7	6.3	7.8	239	0.00	0.00	0.39	1.37	243.9	33.44	192.2	0.8
			Всего за день:		112.0	105.2	450.4	3223	172.7	12.67	2.61	38.15	780.66	358.61	1201.6	18.09

День: Пятница
 Возрастная категория: с 7-11 лет
 Сезон :осенне- зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
161	2004		Суп молочный с крупой	250	5.5	5.2	20.5	120	29.58	0.21	0.25	0.65	111.0	25.67	117.8	0.65
1	204		Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.0	----	0.62
686	2004		Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.00	9.3	37	0.00	0.01	0.00	1.12	1.73	0.73	1.4	0.06
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
7	2003		Икра кабачковая/яблоко	100/1	1.76	5.2	18.9	163	0.00	2.4	0.11	7.52	45.6	25.4	39.3	2.9
			Итого :		14.0	23.0	95.0	593	29.7	3.12	0.54	9.29	187.2	77.3	202.0	5.18
		12.00	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.7	5.6	8.4	91	26.7	0.2	0.09	12.0	31.82	19.09	31.27	0.70
451	2004		Биточки мясные	80/30	16.2	14.5	13.9	252	2.39	3.13	0.19	0.29	34.65	28.56	140.12	1.48
107	2001		Пюре гороховое	180 /5	17.7	5.8	41.6	292	20.14	1.23	0.73	0.00	98.97	89.65	201.43	5.83
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.03	12.5	0.00	0.00	0.00	0.00
693	2004		Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	64	18.0	0.11	0.15	0.52	108.6	21.05	101.09	0.57
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	152.6	3.68
			Итого :		48.3	31.0	132.0	983	71.48	6.91	1.43	25.31	310.04	207.85	626.51	12.26
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
697	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	37.98	0.21	0.27	1.09	222.46	25.66	165.21	0.18

			Итого :		6.9	7.3	20.2	196	37.68	0.39	0.27	1.09	226.86	28.66	178.71	0.48
		18.00	Ужин:													
388	2004		Котлета рыбная	80	12.7	8.5	12.5	177	9.9	5.0	0.22	0.3	37.03	23.7	150.1	0.78
216	2004		Картофель тушёный	180	3.7	11.1	26.8	224	23.4	0.00	0.27	14.5	28.0	41.9	110.2	1.62
287	2003		Запеканка капустная с маслом	180/10	5.2	15.1	19.6	236	49.76	0.93	0.12	12.59	90.17	31.29	72.68	1.32
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5
			Итого :		29.0	38.0	124.1	881	85.0	7.33	0.81	27.39	181.8	134.1	439.4	6.22
		20.00	Ужин II													
698	2004		Ряженка	200	6.3	7.8	7.8	125	0.00	0.00	0.07	1.3	235.2	26.42	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Итого :		7.5	9.2	19.0	210	0.00	0.00	0.07	1.3	239.6	29.42	178.7	0.5
			Всего за день:		108.2	112.2	404.1	3019	223.86	17.55	3.12	64.38	1105.44	477.33	1638.81	24.92

День: Суббота

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон :осенне –зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша манная молочная жидкая	180/5	5.4	7.2	26.8	194	72.53	0.71	0.2	0.47	114.4	17.03	121.3	0.38
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	8.06	0.28	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	91	18.0	0.1	0.15	0.52	105.86	12.18	78.3	0.11
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
45	2004		Салат из квашеной капусты	80	1.2	4.0	6.1	66	0.05	8.96	0.03	21.4	38.44	11.57	116.25	0.47
			Итого :		18.3	21.55	87.7	601.5	98.7	10.6	0.69	22.46	377.5	72.68	449.85	2.59
		12.00	Обед:													
131	2004		Рассольник » Домашний»	250/10	2.1	5.2	13.6	111	26.7	0.26	0.14	10.5	23.19	24.14	62.25	0.90
423	2004		Бефстроганов	80/50	22.5	28.0	6.0	366	12.8	3.2	0.22	0.31	34.28	30.21	135.92	3.39
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.3	4.7	44.1	240	26.33	0.72	0.07	0.00	5.48	103.6	121.18	0.62
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	11.2	121	0.00	2.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.57	0.92
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.00	10.0	13.0	0.00
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	102.6	3.68
			Итого :		38.8	39.49	129.3	1082	70.08	9.17	0.97	23.6	108.64	225.95	498.52	9.51
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
381	2003		Кисель из яблок	200	0.1	0.1	27.6	109	0.00	0.07	0.02	1.36	8.48	2.66	9.28	0.7
			Апельсин	1шт.	1.5	0.00	15.0	68	0.00	0.25	0.37	75.0	64.0	0.00	41.0	0.75

			Итого :		2.8	1.8	54.0	262	0.00	0.32	0.39	76.4	76.88	5.66	63.78	1.75
		18.00	Ужин:													
456	2004		Зразы из говядины	80/8	18.1	17.6	10.9	243	5.83	0.00	0.2	0.27	34.94	21.39	135	1.24
261	2003		Макароны ,запеченные с сыром	180/5	8.8	14.2	29.2	284	56.0	0.33	0.14	0.1	160.29	15.65	106.04	0.89
534(3)			Капуста тушёная	180	3.9	4.0	17.0	127	4.2	0.01	0.14	29.66	93.08	35.34	75.53	1.37
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45								
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5
			Итого :		38.1	37.0	114.3	898	97.9	1.74	0.68	30.03	314.91	109.58	350.04	6.00
		20.00	Ужин 2													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Итого:		6.9	7.7	19.0	199	0.00	0.00	0.39	1.37	239.6	30.44	178.7	0.5
			Всего за день:		108.6	111.2	412.4	3159	253.88	19.24	3.78	155.12	1128.13	443.82	1674.1	21.06

День :воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон :осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6.8	8.9	28.3	221	52.5	0.21	0.34	0.46	126.1	50.70	101.3	1.44
1	2004		Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.9	105.0	0.62
686	2004		Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.00	9.3	37	0.00	0.01	0.00	1.12	18.1	9.0	0.00	0.62
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
	Т К		Яйцо варёное/горошек зелёный	1 шт./50	6.1	3.81	3.3	82	0.3	0.06	0.08	5.01	18.0	19.03	60.0	0.1
			Итого :		19.2	22.0	81.0	620	52.91	0.78	0.6	6.6	188.0	105.13	310.0	3.73
		12.00	Обед:													
139	2004		Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7.9	4.3	31.5	199	17.7	0.31	0.3	4.66	32.23	39.84	101.8	1.7
437	2004		Гуляш	60/50	17.5	18.5	3.2	245	12.8	0.63	0.17	0.98	12.18	22.98	186.94	2.6
520(3)	2004		Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	0.00	0.17	0.26	0.00	42.72	34.08	101.44	1.24
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	102.6	3.68
			Итого :		38.8	30.19	141.8	967	48.16	4.9	1.26	10.93	149.25	161.9	526.28	10.44
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Яблоко	1 шт.	0.8	0.00	20.2	86	0.00	0.00	0.07	7.0	40.0	18.0	22.0	12.0

			Итого :		2.0	1.4	42.6	216	0.00	0.00	0.07	7.0	44.4	21.0	35.5	12.3
		18.00	Ужин:													
205	2003		Котлета рубленая из птицы	100	15.0	21.4	15.5	316	12.12	0.15	0.18	0.39	22.00	22.69	122.76	1.79
534(3)	2004		Капуста тушёная	180	3.9	4.9	17.0	127	0.00	3.03	0.14	29.66	93.08	35.34	124.08	1.37
358	2004		Сырники из творога	150/10	26.0	16.8	36.1	400	49.37	0.02	0.25	0.08	254.31	37.48	258.0	0.96
685	204		Чай с сахаром	200	0.1	----	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5
			Итого :		52.0	44.0	124.0	977	63.36	4.6	0.77	30.13	402.25	133.71	488.48	5.78
		20.00	Ужин II													
698	2004		Кефир	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Итого :		6.9	7.7	19.0	199	0.00	0.00	0.39	1.37	239.6	30.44	178.7	0.5
			Всего за день:		120.3	113.2	410.2	3113.1	164.43	10.28	3.09	56.03	1023.5	452.18	1538.96	32.75

День: Понедельник
 Возрастная категория: с7-11лет
 Сезон : осенне-зимний

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.5	8.0	30.7	221	51.15	0.21	0.3	0.46	113.4	39.64	164.5	1.03
7	2003		Икра кабачковая	80	1.0	3.8	5.4	59	0.00	2.4	0.05	5.96	21.57	11.64	28.94	0.53
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.08	0.11	0.07	107.6	15.4	9.2	0.68
630	1996		Чай с молоком и сахаром	200	1.4	1.4	11.2	61	9.0	0.05	0.07	0.26	23.06	6.09	39.2	0.07
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	2.31
			Итого :		18.0	22.7	88.0	600	60.3	3.24	0.63	6.75	277.13	89.27	285.34	3.26
		12.00	Обед:													
110	2004		Борщ с капустой и картофелем	250/10	1.7	5.0	11.6	97	26.7	0.26	0.03	7.95	28.94	20.97	48.1	0.95
461	2004		Тефтели из говядины	60/30	10.8	16.7	13.4	248	7.85	0.00	0.16	1.17	14.55	24.42	159.85	1.10
297	2004		Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10.4	6.8	45.4	288	35.3	1.23	0.47	0.00	16.88	159.54	232.3	2.05
			Помидор свежий	50	1.0	0.1	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.00	10.0	13.0	0.00
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45								0.6
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	152.6	3.68
			Итого :		33.0	32.4	136.0	910	74.1	3.73	0.93	21.62	97.0	264.43	606.0	8.38
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	12.5	0.3
693	2004		Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	18.0	0.11	0.16	0.52	110.37	26.9	107.09	0.88
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	20.2	86	0.00	0.00	0.07	7.0	0.00	0.00	0.00	1.2

			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Апельсин	1шт.	1.5	0.00	15.0	136	0.00	0.15	0.37	75.0	64.0	0.00	41.0	0.75
			Итого :		2.7	1.4	37.4	266	0.00	0.15	0.37	75.0	68.4	3.00	54.5	1.05
		18.00	Ужин:													
249	2011		Рыба, запечённая в омлете	100	18.1	9.4	2.7	168	15.63	0.00	0.36	0.86	38.51	21.59	155.08	1.05
520(3)	2004		Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	28.18	0.25	0.26	12.45	42.72	34.08	100.44	1.24
326	2002		Пудинг овощной	180/5	7.6	7.4	20.8	181	0.00	0.00	0.34	15.36	86.98	45.48	0.00	1.50
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5
			Итого :		38.0	25.0	111.0	789	45.68	1.35	1.16	28.67	195.1	138.35	361.92	6.32
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Итого :		6.9	7.7	19.0	187	0.00	0.00	0.39	1.37	239.6	30.44	178.7	0.5
			Всего за день:		107.0	105.0	401.4	3098.1	159.68	21.89	3.13	141.75	883.18	376.81	1367.08	18.61

День: Пятница
 Возрастная категория: с7-11лет
 Сезон : осенне- зимний

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А (мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.5	8.0	30.7	221	51.15	0.22	0.30	0.46	113.44	39.64	154.49	1.03
	ТК		Яйцо варёное/горошек зелёный	1шт./50	6.1	3.8	3.3	162	0.3	0.06	0.08	5.01	0.26	0.00	0.00	0.03
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	146	8.06	0.28	0.11	0.07	107.4	15.0	92.0	0.68
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Итого :		22.0	21.0	87.0	688	59.56	1.06	0.59	5.54	232.86	71.14	288.5	2.72
		12.00	Обед:													
131	2004		Рассольник домашний	250/10	2.1	5.2	13.6	111	26.7	0.26	0.14	10.56	23.19	24.14	62.25	0.90
471	2004		Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2	162	8.68	0.16	0.14	0.02	23.84	20.99	55.02	0.92
224	2004		Рагу из овощей	175	10.6	12.7	18.4	231	10.87	2.34	0.17	8.66	38.96	37.20	67.14	1.25
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.09	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	102.6	3.68
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	15.1	172	0.00	0.00	0.07	7.00	40.0	18.0	22.0	1.2

			Итого :		34.5	29.0	138.4	1033	50.53	6.55	1.05	31.33	188.11	165.33	393.51	9.17
		16.00	Полдник:													
81	2010		Тучмаки с творогом	50	7.7	5.9	14.3	142	35.0	0.9	0.13	0.07	53.17	9.17	100.0	0.39
697	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	37.9	0.21	0.31	1.09	222.46	25.6	165.3	0.18
			Итого :		13.4	11.8	23.3	253	72.9	1.11	0.44	1.16	275.4	34.7	265.3	1.19
		18.00	Ужин:													
205	2003		Котлета рубленая из птицы	100	15.0	21.4	15.5	316	12.12	0.55	0.18	0.39	22.00	22.69	122.76	1.79
332	2004		Макаронные изделия отварные	180/5	6.6	4.7	39.4	230	22.60	1.12	0.09	0.00	11.31	9.07	54.0	0.92
593	2004		Соус томатный	30	0.4	21.3	2.0	21	0.00	0.00	0.00	0.82	1.74	2.68	7.8	0.12
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.00	0.01	12.5	0.00	0.00	0.00	0.00
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.00	0.00	0.04
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5
			Итого :		31.0	49.0	124.1	833	36.59	3.07	0.48	13.71	62.05	71.64	291.0	5.37
		20.00	Ужин II													
698	2004		Кефир	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	30	2.3	3.9	22.3	125	0.00	0.00	0.00	0.00	8.7	6.0	13.5	0.3
			Итого :		8.0	10.2	30.1	248	0.00	0.00	0.39	1.37	243.9	33.44	178.7	0.5
			Всего за день :		111.0	119.0	428.7	3111	236.89	9.7	3.04	56.6	976.21	376.25	1450.5	18.95

День: Суббота

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон : осеннее- зимний

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.5	7.3	31.9	213	51.6	0.32	0.28	0.46	117.90	31.94	154.49	1.61
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Банан	1шт.	0.8	0.00	20.2	172	0.36	0.55	0.02	0.24	40.0	27.5	5.1	0.45
			Итого :		16.2	15.0	104.0	691	52.09	1.45	0.51	0.77	277.2	91.34	293.59	3.72
		12.00	Обед:													
139	2004		Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7.9	4.3	31.05	199	17.7	0.31	0.3	4.66	32.23	39.24	101.8	1.3
178	2008		Голубцы «ленивые»	180/40	20.8	16.2	13.1	282	81.4	0.69	0.21	3.27	57.52	35.00	137.5	1.6
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.13	63.5	0.8
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/30	8.0	1.2	48.0	219	3.8	1.94	0.2	0.00	35.0	47.0	140.0	3.5
			Итого :		38.3	26.0	114.2	817	102.93	3.02	0.74	14.53	142.3	131.4	463.8	7.5

		16.00	Полдник:														
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3	
381	200		Кисель из яблок	20	0.1	0.1	27.6	109	0.00	0.07	0.02	0.36	8.48	2.66	9.28	0.7	
			Итого :		1.3	1.4	38.8	194	0.00	0.07	0.02	0.36	12.88	5.66	22.78	1.0	
		18.00	Ужин:														
310	2011		Суфле куриное (паровое)	80/8	14.8	20.9	2.4	256	40.56	0.42	0.16	0.36	41.02	15.14	70.74	1.18	
520(3)	2004		Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	30.18	0.27	0.22	12.45	42.72	34.08	111.44	1.14	
287	2004		Запеканка капустная с маслом	180/10	5.2	15.1	19.6	236	49.76	0.93	0.12	12.59	90.17	31.29	72.68	1.32	
			Помидор свежий	50	0.3	0.1	0.8	22	0.00	0.00	0.01	12.5	0.00	0.00	0.00	0.00	
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45									
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5	
			Итого :		31.3	45.0	114.0	924	120.72	1.62	1.01	25.65	186.0	80.51	342.0	5.84	
		20.00	Ужин II														
698	2004		Ряженка	200	6.2	7.8	7.6	125	0.00	0.00	1.3	1.3	235.2	27.44	165.2	0.2	
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3	
			Итого :		7.4	9.2	18.8	210	0.00	0.00	1.3	1.3	239.6	30.44	178.7	0.5	
			Всего за день:		114.4	104.8	409.7	2991.1	275.74	6.16	3.58	42.61	857.9	339.4	1300.9	18.56	

День: Воскресенье
 Возрастная категория: с7-11лет
 Сезон : осеннее – зимний

Неделя: вторая

№ рец	Сб. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe	
		8.00	Завтрак:														
311	2004		Каша манная молочная жидкая	180/5	5.4	7.2	26.8	194	51.15	0.32	0.2	0.48	114.40	17.03	154.49	0.38	
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	8.06	0.28	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68	
693	2004		Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.8	98	18.0	0.11	0.16	0.07	110.37	26.9	107.09	0.88	
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95	
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	15.1	172	0.00	0.00	0.07	7.0	15.0	9.0	11.0	2.2	
			Итого :		18.2	19.0	95.6	734	77.26	1.21	0.64	7.65	358.8	84.83	406.58	5.09	
		12.00	Обед:														
139	2004		Суп картофельный с клецками	250	1.7	2.9	11.0	77	9.0	2.44	1.08	4.6	10.53	5.1	51.3	0.58	
374	2004		Рыба, тушёная в томате с овощами	150	23.2	11.6	4.7	216	16.25	1.83	0.38	2.53	30.19	41.66	155.82	0.97	
203	2004		Картофель отварной с маслом	180/4	3.5	3.9	26.5	159	25.50	0.25	0.25	7.29	16.88	37.73	106.11	1.48	
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00	

692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	18.0	0.1	0.15	0.52	105.86	12.18	78.3	0.11
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	152.6	3.68
			Итого :		41.0	26.0	112.0	807	69.05	6.7	2.11	27.44	206.45	156.17	557.13	6.82
		16.00	Полдник:													
746	2004		Пирог с повидлом	80	4.9	2.5	46.2	222	9.35	0.88	0.08	0.06	14.44	8.18	40.46	0.88
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Груша	1шт.	0.75	0.00	25.8	176	0.05	0.1	0.04	0.00	42.5	30.7	0.00	5.2
			Итого :		5.65	2.5	83.2	443	9.4	0.98	0.12	0.06	56.94	38.88	40.46	6.08
		18.00	Ужин:													
451	2004		Котлета мясная	80	16.2	14.5	13.9	252	2.59	3.13	0.19	0.29	34.65	28.56	140.12	1.48
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.3	4.7	44.1	159	35.5	0.86	0.07	0.00	5.48	29.94	124.05	0.62
358	2004		Сырники из творога	150/10	26.0	16.8	36.1	400	49.37	0.02	0.25	0.08	254.31	37.48	258.0	0.96
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7.3	0.69	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5
			Итого :		54.0	41.0	150.0	1045	89.33	5.41	0.71	0.37	321.3	133.18	628.57	5.59
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	30	2.3	2.9	22.3	125	0.00	0.00	0.00	0.00	8.7	6.0	27.0	0.3
			Итого :		8.0	9.2	30.1	227	0.00	0.00	0.39	1.37	243.9	33.44	192.2	0.5
			Всего за день:		127.3	112.1	470.9	3256	245.04	14.3	3.97	36.89	1187.39	446.5	1824.94	24.1

День: Понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон : осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А (мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша рисовая молочная жидкая	250/7	6.3	10.2	38.1	270	78.8	0.35	0.27	0.68	154.5	35.13	153.4	0.52
7	2003		Икра кабачковая	100	1.36	4.8	7.09	76.5	0.00	2.4	0.04	0.52	30.03	16.4	28.34	0.73
3	2004		Бутерброд с маслом/ сыром	50/7//20	9.2	11.6	24.2	242	41.40	0.9	0.11	0.07	107.5	15.4	129.93	0.68
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Итого :		20.8	28.0	105.0	760	120.25	4.15	0.52	1.27	303.8	83.43	353.67	2.91
		12.00	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2.1	6.7	10.1	110	26.7	0.2	0.11	14.4	38.18	22.91	31.27	0.84
487	2004		Курица отварная	80	20.0	16.8	0.3	232	35.4	0.51	0.16	0.76	16.44	16.78	118.0	1.58
			Яйцо варёное	1 шт.	4.5	3.8	0.1	63	0.3	0.06	0.02	0.07	18.52	4.03	64.6	0.08

534	2004		Капуста тушеная	220	5.0	6.3	21.7	162	0.00	3.54	0.18	37.90	118.96	45.15	75.93	1.75
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	12.5	0.00	7.0	10.0	13.0	0.0
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.26	0.29	14.62	8.5	120.84	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9
			Итого :		44.0	36.0	128.0	982	68.5	6.3	13.53	53.42	260.22	170.9	610.64	8.07
		16.00	Полдник:													
85	2010		Булочка сдобная	100	7.8	8.4	22.3	317	27.7	0.6	0.15	0.05	26.96	10.57	69.00	0.91
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	109	18	0.1	0.39	1.37	106	52.18	18.3	0.15
			Итого :		10.7	11.2	37.2	426	45.7	0.7	0.54	1.42	127.0	42.75	87.6	1.06
		18.00	Ужин:													
451	2004		Шницель	120	20.6	18.3	17.5	320	3.11	3.75	0.23	0.38	45.35	35.55	168	1.85
520(3)	2004		Пюре картофельное	220	4.5	7.2	29.4	203	32.9	0.2	0.32	15.22	52.21	41.66	109.7	1.51
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.00	11.5	7.0	2.1	0.3
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45								
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.9	1.5	63.4	296.5	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Груша	1шт.	0.8	0.00	22.0	176	0.00	0.00	0.42	8.0	12.0	7.0	12.0	0.9
			Итого :		36.3	28.0	144.3	1050	39.14	6.05	0.86	20.6	162.6	140.71	455.0	8.41
		20.00	Ужин II													
698	2004		Кефир	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	38.01	165.2	1.11
			Кондитерские изделия	30	2.3	2.9	22.3	125	0.00	0.00	0.00	0.00	8.7	6.0	27.0	0.6
			Итого :		8.0	9.2	30.1	239	0.00	0.00	0.39	1.37	243.9	41.01	192.2	1.71
			Всего за день :		119.8	113.0	444.6	3497	273.3	17.0	15.84	78.1	1097.5	481.8	1700.11	22.2

День: Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон :осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
160	2004		Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.6	6.2	23.8	150	29.6	0.45	0.26	0.78	162.7	21.6	136.0	0.48
45	2004		Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.6	83	14.35	8.45	0.05	26.75	48.05	14.46	147.0	0.59
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.06	0.00	0.02	0.14	212.00	27.5.	0.00	1.15
694	2004		Какао на молоке сгущённом	200	3.5	3.4	22.3	130	9.58	0.09	0.24	0.15	107.17	26.03	95.20	0.83
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.1	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Итого :		19.3	15.5	100.4	711.5	151.22	10.0	3.1	1.03	363.89	166.74	462.2	5.41
		12.00	Обед:													
110	2004		Борщ с капустой и картофелем	300/12	2.0	6.0	14.0	117	42.9	25.0	0,1	9.53	34.73	24.02	48.1	1.13

461	2004		Тефтели из говядины	100/50	13.7	21.4	17.6	319	7.85	0.00	0.21	1.8	49.40	31.62	169.0	1.42
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6.0	6.5	61.3	334	45.23	1.06	0.1	0.00	7.62	41.58	133.0	0.86
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.18	63.5	0.80
			Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	28.0	66.4	1.3
			Итого :		33.0	37.0	175.0	1120	96.0	28.84	0.74	25.43	144.3	138.4	480.0	5.51
		16.00	Полдник:													
81	2010		Дучмаки с творогом	75	11.6	8.9	21.4	214	37.16	1.01	0.18	0.10	79.75	13.76	112.53	0.58
697	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	37.98	0.21	0.31	1.1	222.82	63.5	200.0	2.9
			Итого :		17.3	14.8	30.4	325	75.14	1.42	0.48	1.2	309.6	19.46	325.53	0.76
		18.00	Ужин:													
374	2004		Рыба, тушёная в томате с овощами	180	27.9	13.9	5.7	259	21.9	1.84	0.46	3.04	36.23	50.00	155.0	1.16
203	2004		Картофель отварной с маслом	220/5	4.3	4.9	32.4	195	33.4	0.31	0.32	8.91	20.64	46.12	126.5	1.81
365	2003		Омлет с зеленым горошком	150/8	12.9	21.3	3.6	256	0.00	0.00	0.47	1.12	92.3	18.64	0.00	2.7
			Апельсин	1 шт.	1.5	0.00	15.0	68	0.00	0.25	0.37	75.0	64.0	0.00	41.0	0.75
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00					0.00	0.00
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.9	1.5	63.4	295.5	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		57.5	43.5	131.3	1118.5	58.4	4.5	1.92	88.1	254.7	171.3	486.0	10.3
		20.00	Ужин II													
698	2004		Ряженка	200	6.3	7.8	7.8	125	0.00	0.00	0.07	1.3	235.2	26.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	30	2.3	2.9	22.3	125	0.00	0.00	0.00	0.00	8.7	6.0	27.0	0.6
			Итого:		8.6	10.7	30.1	250	0.00	0.00	0.07	1.3	243.9	32.44	192.2	0.8
			Всего за день:		146.4	143.2	491.0	3753	380.76	44.6	6.31	117.06	1316.4	518.34	1965.93	28.78

День: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон : осеннее – зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшеничная молочная жидкая	250/7	9.1	11.1	42.6	307	77.3	0.34	0.41	0.64	151.6	55.06	200.5	1.43
693	2004		Какао с молоком	200	3.3	3.1	13.6	135	18.0	0.1	0.15	0.52	110.5	26.97	101.09	0.9
3	2004		Бутерброд с маслом	50/20	4.1	17.0	24.3	209	0.06	0.00	0.13	0.05	13.9	16.5	126.0	1.04
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Банан	1шт.	0.8	0.00	20.2	172	0.00	0.00	0.02	0.14	40.0	27.5	5.7	0.45
			Итого :		21.1	32.0	126.0	930	95.4	0.94	0.81	1.35	330.0	142.53	465.3	4.8
		12.00	Обед:													
131	2004		Суп крестьянский с крупой	300/12	2.5	5.1	12.04	105	9.0	2.92	0.07	8.0	23.2	17.18	60.5	0.64

451	2001		Котлета мясная	100	20.6	18.3	17.5	320	2.59	3.13	0.03	0.38	43.35	35.77	140.12	1.85
297	2004		Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14.4	9.4	63.0	401	45.2	1.49	0.65	0.00	23.45	221.48	285.26	7.69
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.13	3.83	0.8
			Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9
			Итого :		49.0	35.0	171.84	1180	62.87	10.32	1.08	14.98	250.0	348.1	701.4	14.18
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
381	2003		Кисель из яблок	200	0.1	0.1	27.6	109	0.00	0.07	0.02	1.36	8.48	2.66	9.28	0.7
			Итого :		1.3	1.5	38.8	194	0.00	0.07	0.02	1.36	12.88	5.66	22.78	1.0
		18.00	Ужин:													
431	2004		Печень по строгановски	100/50	25.7	18.3	3.1	280	10338.0	6.79	2.91	16.45	26.84	27.31	256.8	9.79
520(3)	2004		Пюре картофельное	220	4.5	7.2	29.4	203	32.9	0.21	0.32	15.22	52.21	41.66	109.7	1.51
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	0.5	7.00	10.0	13.00	0.00
294	1996		Сырники из творога	180/15	31.4	20.4	44.9	490	97.5	0.04	0.64	0.94	314.2	45.98	334.3	1.16
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.0	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.9	1.5	63.4	295.5	3.1	2.1	0.3	0.00	42.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		74.0	48.0	156.8	1143	10471.5	9.34	4.19	33.11	450.3	181.45	776.8	16.31
		20.00	Ужин II													
698	2004		Простокваша	200	5.6	6.5	8.2	116	0.00	0.00	0.02	0.14	236.0	27.5	165.2	0.45
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Итого :		6.8	6.9	19.4	201	0.00	0.00	0.02	0.14	240.4	30.5	178.7	0.75
			Всего за день :		142.1	121.8	517.34	3602.6	10628.77	20.67	2.22	34.83	1284.0	713.8	1981.0	35.87

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: c12-18лет

Сезон : осенне – зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша молочная «дружба»	250/7	7.7	10.6	41.0	291	77.8	0.35	0.33	0.66	156.08	45.44	177.4	0.95
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.06	0.00	0.02	0.14	212.00	27.5	0.00	1.15
693	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
	Т К		Яйцо варёное/горошек зелёный	1/50	6.1	3.8	3.3	122	0.3	0.06	0.08	5.01	18.57	19.03	60.0	0.08

			Итого :		27.0	27.0	105.0	804	78.21	0.91	0.53	5.81	398.2	108.5	279.4	3.16
		12.00	Обед:													
135	2004		Суп из овощей	300	2.2	5.0	12.8	106	30.2	0.33	0.15	10.22	25.61	24.6	81.01	0.90
471	2004		Фрикадельки мясные	100/40	14.1	11.8	10.4	205	16.9	0.39	0.19	0.03	31.08	26.40	75.02	1.15
332	2004		Макаронные изделия отварные	220/8	8.1	7.2	48.2	295	25.1	1.18	0.12	0.00	14.03	11.09	60.2	1.12
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	0.00	0.28	0.29	0.00	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9
			Груша	1шт.	0.8	0.00	2.2	176	0.00	0.00	0.06	8.00	12.0	7.0	12.0	0.9
			Итого :		37.0	29.0	167.2	1189	78.28	4.6	1.11	23.54	140.72	148.1	512.73	8.19
		16.00	Полдник:													
769	2004		Булочка домашняя	100	7.3	11.7	55.4	358	23.55	0.91	0.12	0.00	15.51	9.75	72.39	0.82
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45								
			Итого :		7.3	11.7	67.0	403	23.55	0.91	0.12	0.00	15.51	9.75	72.39	0.82
		18.00	Ужин:													
205	2003		Котлета рубленая из птицы	120	18.0	25.5	18.5	387	77.9	1.33	0.12	0.47	26.37	27.22	224.9	2.15
224	2004		Рагу из овощей	200	12.1	14.5	21.1	264	13.9	3.4	0.24	9.9	45.3	42.51	60.4	1.43
685	2004		Чай с сахаром и молоком	200	1.15	1.6	15.8	62.6	9.0	0.05	0.06	10.26	53.2	6.09	39.15	0.08
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.9	1.5	63.4	295.5	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		43.0	46.3	119.0	1009.1	104.0	6.88	0.72	20.63	166.4	132.32	488.0	7.51
		20.00	Ужин II													
698	2004		Кефир	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.20
			Кондитерские изделия	30	2.3	2.9	22.3	125	0.00	0.00	0.00	0.00	8.7	6.0	27.0	0.6
			Итого :		8.0	9.2	30.1	239	0.00	0.00	0.39	1.37	243.9	33.44	192.2	0.8
			Всего за день :		125.7	128.2	488.3	3677	284.04	13.30	2.87	51.35	984.73	432.11	1534.72	20.35

День: Пятница
Возрастная категория: с12-18лет
Сезон : осенне – зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
161	2004		Суп молочный с крупой	300	6.6	6.2	24.6	180	29.5	0.21	0.29	0.78	167.2	30.8	117.78	1.12
1	2004		Бутерброд с маслом	50/20	4.1	17.0	24.3	209	0.06	0.00	0.13	0.00	13.9	16.5	0.00	1.04
686	2004		Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	----	9.3	37	0.00	0.01	0.00	1.12	2.73	0.73	1.34	0.06
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.9	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95

7	2003		Икра кабачковая/яблоко	100/1	1.76	5.2	18.9	162	0.00	2.4	0.11	7.52	45.6	43.4	39.3	2.9
			Итого :		17.0	29.0	103.0	701	29.6	3.12	0.63	9.42	241.0	108.0	201.0	6.07
		12.00	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2.1	6.7	10.1	110	26.7	0.2	0.11	14.4	38.18	22.91	31.27	0.84
451	2004		Биточки мясные	100	20.9	18.3	17.5	320	3.11	3.57	0.23	0.38	43.35	35.77	168.14	1.85
107	2001		Пюре гороховое	200/7	19.7	7.6	46.3	336	32.9	0.21	0.81	0.00	210.14	99.62	229.7	6.48
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
693	2004		Какао с молоком	200	1.4	1.4	12.5	94	18.0	0.11	0.15	0.52	108.6	5.6	101.09	0.57
			Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9
			Итого:		55.5	36.0	151.0	1153.5	86.8	6.99	1.62	27.8	453.8	237.4	743.2	12.64
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.00	13.5	0.3
697	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.9	111	37.98	0.21	0.27	1.09	222.46	25.66	165.21	0.18
			Итого :		6.9	7.3	21.1	196	37.98	0.21	0.27	1.09	226.86	28.66	178.71	0.48
		18.00	Ужин:													
492	2004		Котлета рыбная	120	19.0	12.8	18.3	266	11.92	6.0	0.33	0.15	55.55	35.58	180.15	1.18
216	2004		Картофель тушёный	220	4.6	13.2	32.8	274	0.00	0.00	0.33	17.77	34.22	51.61	185.0	1.98
287	2003		Запеканка капустная с маслом	220/12	6.3	18.2	42.0	287	53.36	1.14	0.16	15.38	11.19	38.25	90.43	1.61
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.9	1.5	63.4	295.5	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		41.0	46.0	178.0	1168	68.4	9.24	1.12	33.3	143.0	182.0	619.0	8.62
		20.00	Ужин II													
698	2004		Ряженка	200	6.3	7.8	7.8	125	0.00	0.00	1.3	1.3	235.2	26.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Итого :		7.5	9.2	19.0	210	0.00	0.00	1.3	1.3	239.6	29.44	178.7	0.5
			Всего за день:		128.0	126.0	472.0	3383.6	222.78	19.56	4.94	72.91	1304.16	585.5	1920.41	28.32

День: Суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон : осенне – зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша манная молочная жидкая	250/7	7.5	10.0	37.2	269	78.83	0.77	0.23	0.67	158.9	23.6	131.8	0.67
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	41.4	0.9	0.11	0.07	107.5	15.4	129.93	0.68
692	4004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	18.0	0.1	0.15	0.52	65.86	12.18	78.3	0.11
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95

430 46	2001 2010		Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.6	83	14.35	8.45	0.05	26.75	48.05	14.46	147.0	0.59
			Итого :		25.0	29.85	109.3	794.5	152.63	10.72	0.64	28.01	391.81	154.0	518.03	4.61
		12.00	Обед:													
131	2004		Рассольник домашний	300/12	2.5	6.2	16.3	133	30.0	0.1	0.17	12.6	27.82	28.97	1.11	1.08
423	2004		Бефстроганов	100/75	28.5	37.4	9.1	487	14.8	3.8	0.29	0.46	48.88	39.10	197.53	4.3
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6.0	6.5	61.3	304	45.23	1.06	0.1	0.00	7.62	41.58	154.08	0.86
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.03	12.5	7.00	10.00	13.0	0.00
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	2.75	0.28	0.28	14.6	8.6	63.51	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9
			Итого :		47.9	52.0	182.5	1238.5	96.08	10.61	1.17	25.84	145.42	191.75	629.23	10.06
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
381	2004		Кисель из яблок	200	0.00	0.00	2.0	76	0.00	0.03	0.00	0.00	0.48	0.00	0.00	0.06
			Апельсин	1шт.	1.5	0.00	15.0	68	0.00	0.15	0.3	75.0	64.0	0.00	41.0	0.75
			Итого :		2.7	1.4	28.2	229	0.00	0.18	0.3	75.0	68.88	3.0	54.5	1.11
		18.00	Ужин:													
356	2004		Зразы из говядины	100/10	12.8	22.0	13.7	304	6.44	0.00	0.25	0.33	43.68	26.73	103.3	1.55
261	2003		Макароны, запеченные с сыром	220/8	10.7	17.9	35.9	352	81.6	1.04	0.19	0.24	105.7	19.13	140.8	1.09
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	6.0	11.5	7.0	21.0	0.3
534(3)			Капуста тушёная	220	5.0	6.3	21.7	162	10.6	0.05	0.18	27.90	118.93	45.15	90.45	2.1
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45								
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.9	1.5	63.4	295.5	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		40.2	48.0	148.4	1065	101.77	3.19	4.88	34.47	321.31	154.51	518.55	8.89
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Итого :		6.9	7.7	19.0	199	0.00	0.00	0.39	1.37	239.6	30.44	178.7	0.5
			Всего за день:		132.7	146.1	488.2	3764.5	350.48	24.7	9.73	138.04	1205.63	533.7	1829.37	25.17

:

День: Воскресенье

Неделя: первая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон : осенне – зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша овсяная молочная жидкая	250/7	10.0	12.7	43.7	330	73.51	0.75	0.29	0.67	158.8	23.66	174.0	0.52
	Т К		Яйцо варёное/зелёный горошек	1 шт./50	6.1	4.8	0.3	184	0.3	0.06	0.18	0.05	15.52	15.03	60.0	0.1

160	2004		Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.6	6.2	23.8	178	35.5	0.53	0.26	0.78	162.7	21.6	136.0	0.48
			Яйцо варёное	1шт.	4.5	4.8	0.15	63	0.3	0.00	0.00	0.07	21.0	0.00	92.0	1.0
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	18.0	0.1	0.03	0.15	106.0	12.18	78.3	0.11
			Хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213	0.1	1.0	0.2	0.00	23.0	33.0	84.0	1.9
			Груша	1шт.	0.75	0.00	23.8	176	0.05	0.1	0.94	0.00	42.5	30.7	0.00	5.3
			Итого :		23.0	17.0	110.4	784	54.0	1.73	1.43	1.0	355.2	97.48	390.3	8.79
		12.00	Обед:													
132	2004		Рассольник ленинградский	300/12	2.6	6.2	18.5	142	30.2	0.33	0.15	8.04	18.06	26.99	81.01	1.01
491	2004		Котлета мясная	100	20.6	18.3	17.5	320	3.00	3.05	0.23	0.38	43.35	35.77	160.1	1.85
332	2004		Макаронные изделия отварные	220/8	8.1	7.2	48.2	295	25.14	1.08	0.11	0.00	14.03	11.09	59.2	1.12
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.03	12.5	7.00	10.00	13.00	0.00
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	61.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9
			Итого :		43.0	36.0	210.0	1086	64.39	7.36	0.8	21.21	143.82	155.85	576.81	7.8
		16.00	Полдник:													
769	2004		Булочка домашняя	100	7.3	11.7	55.4	358	55.42	1.14	0.12	0.00	15.51	9.72	59.00	0.82
679	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	37.9	0.21	0.31	1.09	222.46	25.66	165.2	0.18
			Итого :		13.0	17.6	64.4	469	93.32	3.1	0.43	1.09	237.97	35.38	224.2	1.00
		18.00	Ужин:													
487	2004		Курица отварная	80	20.0	16.8	0.3	232	12.12	0.55	0.16	0.76	16.44	16.18	122.76	1.58
216	2004		Картофель тушёный	220	4.6	13.5	32.8	224	32.9	0.21	0.33	17.77	34.22	41.66	125.7	1.51
287	2003		Запеканка капустная с маслом	220/12	6.3	18.2	24.0	287	53.36	1.14	0.16	15.38	110.19	38.25	90.43	1.4
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45								
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.3	1.5	63.4	295.5	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого:		42.2	50.0	130.0	1062.5	101.5	4.0	0.95	33.85	220.34	152.59	502.0	8.34
		20.00	Ужин II													
698	2004		Простокваша	200	5.6	6.4	8.7	116	0.00	0.00	0.02	0.14	235.2	27.5	165.2	0.45
			Кондитерские изделия	30	2.3	2.9	22.3	125	0.00	0.00	0.00	0.00	8.7	6.0	27.0	0.6
			Итого :		7.9	9.3	31.0	241	0.00	0.00	0.00	0.14	243.9	33.5	192.2	1.05
			Всего за день:		129.1	130.0	545.8	3643	313.21	16.19	3.63	55.91	1201.0	474.8	1868.51	26.98

День: Среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12-18лет

Сезон: осеннее - зимний

№	Сбор	Время	Масса	Пищевые вещ-ва(г)	Калор.	Витамины(мг)	Минеральные вещества(мг)
---	------	-------	-------	-------------------	--------	--------------	--------------------------

реп.	н. год	приема пищи	Наименование блюда	порции												
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша рисовая молочная жидкая	250/7	6.3	10.2	37.4	270	78.8	0.35	0.27	0.67	151.5	35.13	153.4	0.52
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.06	----	0.2	0.14	212.0	27.5	0.00	1.15
686	2004		Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0.00	9.9	37	0.00	0.01	0.00	1.12	12.23	0.73	124.0	0.06
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
50	2014		Икра кабачковая/яблоко	100/4	1.76	5.2	18.9	162.5	0.00	2.4	0.11	7.52	45.6	25.4	39.3	2.4
			Итого :		22.0	28.0	116.0	820	78.91	3.26	0.68	9.45	431.0	105.26	359.0	5.08
		12.00	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты и картофеля	300/12	2.1	6.7	10.1	110	26.7	0.2	0.11	12.0	38.18	22.91	36.5	0.84
430	1996		Запеканка картофельная с мясом	300/60	28.2	32.8	33.3	545	19.47	5.24	0.22	1.60	21.88	33.60	259.53	3.46
			Яйцо варёное	1шт.	4.5	4.8	0.15	63	0.3	0.00	0.00	0.07	21.0	0.00	92.0	1.0
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.00	10.00	13.00	0.00
685	2004		Чай сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9
			Итого :		46.0	46.1	118.0	1053.5	52.52	8.34	0.66	26.2	133.0	130.01	602.0	8.23
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.0	109	18.0	0.1	0.39	1.31	105.6	12.18	78.3	0.05
			Итого :		4.1	4.2	25.2	194	18.0	0.1	0.39	1.31	110.0	15.18	91.8	0.35
		18.00	Ужин:													
Ттк №7	2014		Рагу овощное с мясом	200	14.3	17.3	14.0	269	6.75	3,19	0,22	10,52	34,6	41,35	181,44	2,54
366	2004		Сырники из творога	180/15	31.4	20.4	44.9	490	97.5	0.04	0.64	0.94	314.2	45.98	334.3	1.16
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45								
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.9	1.5	63.4	295.5	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		57.0	39.2	134.0	1100	107.35	5.33	1.16	11.46	382.3	143.83	679.0	7.55
		20.00	Ужин II													
698	2004		Кефир	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Итого :		5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Всего за день:		135.9	125.3	408.2	3322	256.78	17.03	3.27	49.79	1285.5	424.72	1911.0	21.71

День: Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон : осенне – зимний

№	Сб.	Время	Наименование	Масса	Пищевые вещ-ва(г)	Калор.	Витамины(мг)	Минеральные вещества(мг)
---	-----	-------	--------------	-------	-------------------	--------	--------------	--------------------------

реп.	год	приема пищи	блюда	порции												
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша молочная «дружба»	250/7	7.7	10.6	41.0	291	77.8	0.35	0.33	0.66	156.08	45.44	177.4	0.93
45	2004		Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.6	83	14.35	8.45	2.4	26.75	48.05	14.46	147.0	0.59
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.06	0.00	0.16	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
693	2004		Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.8	98	18.0	0.11	0.16	0.07	18.4	26.4	67.4	1.52
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.9	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Итого :		25.9	30.95	112.0	820.9	110.26	9.91	3.09	0.73	357.6	179.68	500.4	5.51
		12.00	Обед:													
134	2004		Суп крестьянский с крупой	300/12	2.5	6.1	14.9	126	9.0	2.92	0.09	9.6	27.97	20.62	60.5	0.77
ТТК №6	2014		Азу	80/50	22.5	26.6	2.8	341	0.00	4.54	0.22	0.22	16.97	30.22	226.84	3.4
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6.0	6.5	61.3	334	45.23	1.06	0.1	0.00	7.62	41.58	154.08	0.86
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.00	11.5	7.0	21.0	0.3
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.0	45	0.00	0.18	0.02	1.6	6.03	3.13	3.83	0.8
			Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9
			Итого :		42.0	42.0	158.1	1132	60.31	11.4	0.74	16.42	121.0	166.1	626.0	9.03
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Апельсин	1шт.	1.5	0.00	15.0	136	0.00	0.15	0.37	75.0	64.0	0.00	41.0	0.75
			Итого :		2.7	1.4	37.4	266	0.00	0.15	0.37	75.0	68.4	3.00	54.5	1.05
		18.00	Ужин:													
249	2004		Рыба, запечённая в омлете	120	21.7	11.3	3.2	201	17.04	0.00	0.42	1.04	46.21	25.91	168.85	1.26
520 (3)	2004		Пюре картофельное	220	4.5	7.2	29.4	203	32.9	0.21	0.32	15.22	52.21	41.66	125.7	1.51
326	2002		Пудинг овощной	220/10	9.3	9.6	25.4	226	0.00	0.00	0.41	18.37	106.30	55.59	0.00	1.83
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	----	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.9	1.5	63.4	295.5	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		47.0	32.0	131.0	981	53.04	2.31	1.45	34.63	301.0	179.7	428.0	8.45
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Итого :		6.9	7.7	19.0	187	0.00	0.00	0.39	1.37	239.6	30.44	178.7	0.5
			Всего за день:		130.0	125.2	455.4	3441	223.6	23.77	6.04	128.15	1087.5	558.92	1649.2	24.54

День: Пятница

Возрастная категория: с12-18лет

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А (мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшеничная молочная жидкая	250/7	9.1	11.2	42.1	307	77.3	0.34	0.41	0.64	157.56	55.06	200.5	1.43
	Т К		Яйцо варёное/горошек зелёный	1шт./50	9.1	3.8	3.3	162	0.3	0.06	0.08	5.01	0.26	0.00	0.00	0.03
1	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	41.4	0.9	0.11	0.07	107.5	15.4	129.93	0.68
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
683	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Итого :		32.0	29.0	104.1	873	119.1	1.8	0.7	5.72	277.1	86.96	372.43	3.12
		12.00	Обед:													
131	2004		Рассольник домашний	300/12	2.5	6.2	16.3	133	30.2	0.3	0.17	12.6	27.82	28.97	73.6	1.08
471	2004		Фрикадельки мясные	100/40	14.1	11.8	10.4	205	15.9	0.29	0.19	0.03	31.08	26.40	80.57	1.15
224	2004		Рагу из овощей	200	12.1	14.5	21.1	264	15.93	4.72	0.21	9.9	52.21	42.51	92.45	1.43
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	15.1	162	0.00	0.00	0.07	7.0	40.0	18.0	22.0	1.2
			Итого:		41.2	35.0	156.2	1171	68.11	9.76	1.23	34.82	223.73	194.88	553.12	8.98
		16.00	Полдник:													
81	2010		Дучмаки с творогом	75	11.6	8.9	21.4	214	37.16	1.01	0.18	0.10	79.75	13.76	112.53	0.58
697	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	37.9	0.21	0.31	1.09	222.2	25.6	165.3	0.8
			Итого :		17.3	14.8	30.4	325	75.06	1.22	0.49	1.19	302.0	39.36	277.83	1.38
		18.00	Ужин:													
205	2003		Котлета рубленая из птицы	120	18.0	25.5	18.5	378	77.91	1.33	0.22	0.47	26.37	27.22	224.91	2.15
302	2004		Макаронные изделия отварные	220/8	8.1	7.2	48.2	295	27.1	1.28	0.11	0.00	14.03	11.09	62.2	1.12
			Соус томатный	50	0.5	2.2	3.4	36	0.00	0.00	0.02	1.36	2.9	7.47	7.8	0.19
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.00	10.00	13.0	0.00
			Сок фруктовый	200	0.2	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.4	0.00	0.00	0.04
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.9	1.5	63.4	295.5	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		39.0	38.0	150.0	1042	108.11	4.91	0.67	14.33	85.9	112.3	471.0	7.35
		20.00	Ужин II													
698	2004		Кефир	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	30	2.3	2.9	22.3	125	0.00	0.00	0.00	0.00	8.7	6.0	27.0	0.3
			Итого :		8.0	9.2	30.1	239	0.00	0.00	0.39	1.37	243.9	33.44	192.2	0.5
			Всего за день:		137.5	131.0	470.8	3650	370.38	17.69	3.48	57.43	1196.6	466.94	1796.6	21.33

День: Суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон : осенне - зимний

№ рец	Сб. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша молочная пшеничная жидкая	250/7	9.1	10.1	44.3	296	77.8	0.35	0.39	0.64	163.75	44.35	177.4	2.24
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.06	0.00	0.20	0.14	212.00	27.5	15.2	1.15
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Банан	1шт.	0.8	0.00	20.2	172	0.00	0.00	0.02	0.14	40.0	27.5	5.1	1.44
			Итого :		25.0	23.2	124.0	852	78.0	0.85	0.71	0.92	408.0	115.9	250.0	5.81
		12.00	Обед:													
38	2001		Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9.6	5.1	38.5	242	21.24	0.37	0.35	5.53	38.99	48.25	122.1	2.79
178	2008		Голубцы «ленивые»	240/60	28.6	22.4	17.9	388	12.39	0.00	0.28	4.41	76.82	46.84	164.19	2.15
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	61.23	3.13	63.5	0.8
			Хлеб ржаной /пшеничный	100/25	9.4	1.25	56.6	260	6.0	2.0	0.25	0.00	45.0	62.0	184.0	2.4
			Итого :		49.0	29.0	133.0	997	39.66	2.45	0.91	16.54	213.54	167.22	565.0	8.44
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
381	2003		Кисель из яблок	200	0.8	0.1	27.3	109	0.00	0.07	0.02	1.36	8.48	2.66	9.28	0.7
			Итого :		2.0	1.5	38.5	194	0.00	0.07	0.02	1.36	12.88	5.66	22.78	1.0
		18.00	Ужин:													
310	2011		Суфле куриное (паровое)	100/10	14.8	26.1	3.0	321	51.6	0.42	0.21	0.45	31.28	16.42	90.03	1.48
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.00	10.00	13.0	0.00
520	2004		Пюре картофельное	220	4.5	7.2	29.4	203	32.9	0.21	0.32	15.22	52.21	41.66	125.7	1.51
(3)			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45								
287	2003		Запеканка капустная с маслом	220/12	6.3	18.2	24.0	287	53.36	1.14	0.16	15.38	117.19	38.28	90.43	1.61
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.9	1.5	63.4	295.5	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		38.0	58.1	132.0	1160.5	140.96	4.07	1.02	43.55	215.2	162.86	493.2	8.45
		20.00	Ужин II													
698	2004		Ряженка	200	6.2	7.8	7.6	125	0.00	0.00	1.29	1.3	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3
			Итого :		8.4	9.2	18.8	210	0.00	0.00	1.29	1.3	239.6	30.44	178.7	0.5
			Всего за день:		128.3	123.1	454.2	3568.5	258.62	7.24	3.96	63.67	1096.12	482.08	1602.7	24.2

День: Воскресенье

Неделя: вторая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон : осенне – зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша манная молочная жидкая	250/8	7.5	10.0	37.2	269	78.8	0.77	0.29	0.67	158.8	23.66	131.8	0.52
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	41.4	0.9	0.11	0.07	107.5	15.4	129.93	0.68
			Яблоко	1шт.	0.4	0.4	11.8	172	0.00	0.00	0.07	7.0	15.0	9.0	11.9	2.2
693	2004		Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.0	98	18.0	0.11	0.16	0.52	111.37	26.9	107.09	0.88
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Итого :		24.5	26.0	111.6	898	138.2	2.28	0.73	8.26	405.0	91.46	422.72	5.23
		12.00	Обед:													
139	2004		Суп картофельный с клёцками	300	2.0	3.9	13.2	93	1.75	1.55	0.12	5.52	12.63	18.13	61.43	0.69
374	2004		Рыба, тушёная в томате с овощами	180	27.9	13.9	5.7	259	16.25	0.92	0.46	3.04	36.23	50.00	155.82	1.16
233	2004		Картофель отварной с маслом	220/5	4.3	4.9	32.4	195	35.4	0.33	0.32	8.91	20.64	46.12	126.5	1.81
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	99	18.0	0.01	0.15	0.52	105.26	12.18	78.3	0.11
			Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	10.4	1.65	59.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9
			Итого :		48.3	29.0	128.3	962	77.48	5.51	1.36	23.0	232.76	196.93	643.05	6.97
		16.00	Полдник:													
746	2004		Пирог с повидлом	100	6.2	3.1	57.7	282	11.31	1.07	0.11	0.08	10.05	10.23	50.10	1.11
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			Груша	1шт.	0.75	0.00	23.8	176	0.05	0.1	0.94	0.1	42.5	30.7	0.00	5.2
			Итого :		6.95	3.1	92.7	503	11.36	0.17	1.05	0.18	52.55	40.93	50.10	6.31
		18.00	Ужин:													
451	2004		Котлета мясная	100	20.6	18.3	17.5	320	3.11	3.75	0.00	0.38	43.35	35.77	168.1	1.85
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6.0	6.5	61.3	334	45.0	1.0	0.1	0.00	71.05	41.58	154.1	0.86
294	1996		Сырники из творога	180/15	31.4	20.4	44.9	490	97.5	0.04	0.64	0.94	314.2	45.98	354.3	1.16
685	2004		Чай с сахаром	200	0.01	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10.9	1.5	63.5	295.5	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		56.0	49.0	196.3	1474.5	148.71	6.89	1.04	1.32	470.2	179.83	839.5	7.75
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			Кондитерские изделия	30	2.3	2.9	22.3	125	0.00	0.00	0.00	0.00	8.7	6.0	27.0	0.3
			Итого :		8.0	9.2	30.1	227	0.00	0.00	0.39	1.37	243.9	33.44	192.2	0.5
			Всего за день:		133.8	124.1	536.7	3941.5	375.75	14.85	4.57	34.13	1404.41	542.59	2147.57	26.76