

9. МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Каша вязкая из пшена с маслом сливочным 150/5/5	160	3,35	7,32	14,96	139,13	0,046	0,45	0,031	0,354	97,42	91,03	18,48	0,366
	Кофейный напиток на молоке 180/10	180	3,32	2,99	17,96	111,99	0,018	0,54	0,014		109,2	81,9	12,6	0,12
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		525	11,55	21,86	59,5	484,09	0,171	14,99	7,085	0,734	231,42	191,33	43,68	3,586
Обед														
	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,06	1,55	35,82	0,014	3,3		1,386	13,83	16,8	7,98	0,36
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	9,2		1,488	23,36	80,76	28,94	1,708
	Гуляш из говядины 50/50	100	15,25	15,7	3,3	215,47	0,013	1,9			10,36	171,75	22,63	1,584
	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,65	0,089			0,83	11,08	46,74	8,32	0,842
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20	84	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		760	31,23	27,96	102,5	788,46	0,437	18,4	0,3	5,054	89,13	427,05	101,37	9,544
Итого за день		1285	42,78	49,82	162	1272,55	0,608	33,39	7,385	5,788	320,55	618,38	145,05	13,13

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	ЭЦ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	----------------------	----	---------------	---------------------------

	Запеканка из творога со сгущенным молоком 120/30	150	21,19	15,55	35,98	368,63	0,117	0,792	0,072	1,709	264,87	297,4	36,23	0,838
	Какао на молоке 180/10	180	3,67	3,48	14,62	104,48	0,022	0,54	0,014	0,012	114,32	108,1	29,6	1
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		500	25,56	19,53	68,1	553,01	0,181	15,332	7,086	2,001	401,59	420,9	78,43	4,918
Обед														
	Салат из свеклы с изюмом	60	0,9	4,08	9,49	78,32	0,022	4,8		1,848	24,16	31,04	13,92	0,912
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	3,34	5,77	7,42	94,99	0,062	24,15		1,912	27,08	52,66	18,62	0,735
	Тефтели из говядины	100	13,88	16	10,28	240,66	0,022	1,1	0,003	2,346	10,96	161,41	22,87	1,461
	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,159	25,738	0,031	0,198	42,31	97,27	32,66	1,189
	Компот из свежих яблок с клюквой 180/10	180	0,13	0,13	13,12	54,13	0,01	3,2		0,064	5,42	3,52	2,88	0,734
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		740	25,06	32,8	87,85	746,38	0,375	58,988	0,334	7,518	126,43	442,9	116,45	7,281
Итого за день		1240	50,62	52,33	155,95	1299,39	0,556	74,32	7,42	9,519	528,02	863,8	194,88	12,199

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Поджаренная из свежих помидоров	20	0,22	0,04	0,76	4,28	0,012	5		0,14	2,8	4	26,6	0,18
	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20	170	10,4	10,2	36,73	280,31	0,097	0,14	0,072	0,93	187,08	146,74	15,32	1,042
	Чай с молоком 180/10	180	1,55	1,49	12,16	68,28	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Итого за Завтрак		475	16,65	13,44	74,96	479,34	0,231	1,89	23,073	0,93	332,58	272,28	42,97	2,892
Обед														
	Салат из свежих огурцов	60	0,4	4,05	1,8	42,41	0,018	4,2		0,06	10,2	18	8,4	0,3

	Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной	200	3,09	7,26	13,99	133,64	0,083	13,15		1,892	13,67	63,12	22,31	0,847
	Жаркое по домашнему с свининой	240	17,72	21,93	26,5	374,24	0,238	40,25	0,342	3,399	27,977	134,247	51,776	1,985
	Напиток Витаминный 180/10	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,015	70	0,057	0,301	10,1	10,22	4,13	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		730	25,11	33,87	86,14	749,74	0,454	127,6	0,699	6,802	78,447	322,587	112,116	5,832
Итого за день		1205	41,76	47,31	161,1	1229,08	0,685	129,49	23,772	7,732	411,027	594,867	155,086	8,724

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,006	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
	Плов со свининой	240	20	25,62	42,01	478,58	0,583	6	0,002	2,403	36,17	293,63	66,88	2,106
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		605	22,84	26,54	78,22	646,85	0,735	21,55	7,003	2,703	98,47	355,57	96,93	7,036
Обед														
	Поджаренная из свежих помидоров	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	3,5	7,74	9,9	123,23	0,054	15,53	0,019	1,968	35,1	59,41	20,81	0,99
	Печень по-строгановки 50/50	100	13,86	10,11	9,44	184,24	0,232	24,366	58,238	3,012	18,37	237,62	15,86	5,053
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695
	Компот из ягод свежемороженых 180/10	180	0,16	0,05	11,4	46,74					0,3			0,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25

Итого за Обед	740	28,65	23,96	89,99	689,77	0,659	54,896	58,577	7,04	90,87	571,43	251,97	12,828
Итого за день	1345	51,49	50,5	168,21	1336,62	1,394	76,446	65,58	9,743	189,34	927	348,9	19,864

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	160	4,66	6,26	24,82	174,2	0,048	0,45	0,031		96,7	89,3	14,64	0,33
	Чай с сахаром 180/10	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		555	9,84	17,76	65,26	462,73	0,156	14,55	7,072	0,38	126,75	115,94	31,64	4,28

Обед

Итого за Обед														
Итого за день														

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5	160	4,82	7,04	22,2	171,47	0,13	0,366	0,029	0,458	90,52	140,77	36,38	1,022
	Какао на молоке	180	3,67	3,48	14,62	104,48	0,022	0,54	0,014	0,012	114,32	108,1	29,6	1
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		515	10,92	18,62	63,4	468,09	0,259	14,906	7,083	0,85	229,64	267,27	78,58	5,122
Обед														
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	4,11	2,82	51,01	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	140,97	0,146	9,4	0,004	1,974	34,04	125,12	31,74	1,554
	Бефстроганов из говядины 50/50	100	16,67	14,54	5,55	219,69	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695
	Чай с шиповником 180/10	180	0,13	0,13	13,12	54,13	0,011	3,6		0,072	6,06	3,96	3,24	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		740	34,2	30,83	93,71	788,52	0,557	31,765	0,332	4,106	91,74	428,4	260,82	8,382
Итого за день		1255	45,12	49,45	157,11	1256,61	0,816	46,671	7,415	4,956	321,38	695,67	339,4	13,504

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,36	5,18	12,75	119	0,006	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
	Кукуруза консервированная прогретая	20	12,1	11,73	4,7	172,75	0,11	9,948	0,197		141,46	212,74	29,24	2,39
	Рис отварной с брокколи	150	3,32	2,99	17,96	111,99	0,018	0,54	0,014		109,2	81,9	12,6	0,12

	Кофейный напиток на молоке 180/10	180	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Итого за Завтрак		490	25,48	21,65	61,48	534,49	0,267	13,538	23,211	0,02	394,31	417,94	67,89	3,61
Обед														
	Салат из свеклы с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,556	0,021		90,75	63,75	14,9	0,85
	Суп картофельный с крупой и рыбой	200	2,53	4,4	11,74	96,68	0,04	5,4		1,895	8,98	48,74	16,15	0,539
	Жаркое по домашнему с свининой	240	17,72	21,93	26,5	374,24	0,238	40,25	0,342	3,399	27,977	134,247	51,776	1,985
	Компот из свежих яблок с клюквой 180/10	180	0,51	0,09	18,7	77,63	0,975		0,003	1,905	6,99	1,995	2,865	2,25
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		730	26,94	34,33	87,28	765,32	1,367	51,206	0,666	8,349	151,197	345,732	111,191	7,874
Итого за день		1220	52,42	55,98	148,76	1299,81	1,634	64,744	23,877	8,369	545,507	763,672	179,081	11,484

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Запеканка из творога	150	22,57	19,26	26,15	368,19	0,086	0,525	0,106	2,805	191,02	284,17	32,01	1,214
	Чай с сахаром и лимоном 180/10/6	180	0,26	0,05	10,11	41,94	0,003	2,5	0,001	0,012	7,65	9,56	5,12	0,886
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		525	25,43	20,06	65,83	548,78	0,234	17,075	7,107	3,097	252,32	341,43	59,98	6,08
Обед														
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,48		1,391	24,27	17,93	9,8	0,333
	Суп овощной на курином бульоне	200	3,3	5,81	8,5	99,48	0,106	12,717	0,004	1,212	13,5	70,38	22,01	0,739
	Плов со свининой	240	20	25,62	42,01	478,58	0,236	40,25			27,35	122,79	50,18	1,94

	Компот из сухофруктов	180	0,51	0,09	18,7	77,63	0,003	30,1	0,025		7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		730	28,23	35,07	100,33	829,3	0,463	104,547	0,329	3,753	88,67	316,85	112,4	6,202
Итого за день		1255	53,66	55,13	166,16	1378,08	0,697	121,622	7,436	6,85	340,99	658,28	172,38	12,282

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,012	5		0,14	2,8	4	26,6	0,18
	Омлет с сыром	150	19,44	22,2	2,59	287,92	0,097	0,14	0,072	0,93	187,08	146,74	15,32	1,042
	Кофейный напиток на молоке 180/10	180	3,32	2,99	17,96	111,99	0,022	0,54	0,014	0,012	114,32	108,1	29,6	1
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		515	25,4	26,06	46,7	526,72	0,276	19,73	7,086	1,362	357,85	306,54	94,37	6,202
Обед														
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	4,11	2,82	51,01	0,036	15		0,42	8,4	12	79,8	0,54
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	9,2		1,488	23,36	80,76	28,94	1,78
	Биточек куриный	100	17,61	13,49	16,75	258,79	0,177	1,83	0,007	1,996	49,35	183,68	42,7	1,131
	Макаронные отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,65	0,065	2,02			13,7	104,61	34,68	0,745
	Напиток Витаминный	180	0,4	0,13	19,97	74,66	0,01	3,2		0,064	5,42	3,52	2,88	0,734
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		740	33,76	26,93	117,19	837,63	0,589	31,25	0,307	5,118	116,73	481,57	214,5	7,18
Итого за день		1255	59,16	52,99	163,89	1364,35	0,865	50,98	7,393	6,48	474,58	788,11	308,87	13,382

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,26	0,012	5		0,14	2,8	4	26,6	0,18
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100	16,79	3,9	3,71	117,1	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,72	0,237		0,02	0,49	12,2	165,4	110	3,695
	Чай с сахаром	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак		495	28,38	20,36	58,5	530,71	0,342	8,865	0,069	0,73	37,19	205,56	151,54	5,088
Обед														
	Салат из моркови с сахаром	60	0,68	4,05	7,58	69,46	0,031	2,02			13,7	104,61	34,68	0,745
	Суп Харчо на говяжьем бульоне	200	2,48	5,15	11,74	103,18	0,04	5,4		1,895	8,98	48,74	16,15	0,539
	Котлета рыбная	100	13,39	5,69	17,16	173,43	0,177	1,83	0,007	1,996	49,35	183,68	42,7	1,31
	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,159	25,738	0,031	0,198	42,31	97,27	32,66	1,189
	Компот из груш	180	0,14	0,11	13,69	56,3	0,007	1,8		0,144	7,14	5,76	4,32	0,858
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		740	23,5	21,82	97,71	680,65	0,514	36,788	0,338	5,383	137,98	537,06	156,01	6,891
Итого за день		1235	51,88	42,18	156,21	1211,36	0,856	45,653	0,407	6,113	175,17	742,62	307,55	11,979

Возрастная группа 7-11 лет

Сезон осенне-зимний

День: суббота

Неделя: 2

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества (г)	ЭЦ	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	-------------	-------	----------------------	----	---------------	---------------------------

реп.	наименование блюда	порции (г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Сосиска отварная	55	6,05	13,15	0,22	143,39	0,105			0,22	19,25	87,45	11	0,99
	Макароны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,65	0,089			0,83	11,08	46,74	8,32	0,842
	Чай с сахаром 180/10	180	0,2	0,05	10,06	41,46	0,001	0,1	0,001		5,25	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,25	12,07	58,75	0,103	0,05	0		31,25	32,3	10,25	0,9
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		550	14,51	18,35	72,78	518,05	0,34	14,15	7,001	1,33	89,23	190,13	46,57	6,662
Обед														
Итого за Обед														
Итого за день														

9.1. МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 12-18 ЛЕТ

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
	Каша вязкая из пшена с маслом сливочным 190/5/5	200	4,14	8,2	17,44	160,16	0,057	0,55	0,034		119,39	112,1	22,96	0,45

	Кофейный напиток на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		585	12,55	22,96	63,5	514,03	0,184	15,15	7,089	0,38	265,52	221,5	49,56	3,68
Обед														
	Салат из соленых огурцов	100	0,85	5,11	2,59	59,71	0,024	5,5		2,31	23,05	28	13,3	0,6
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	4,51	19,28	145,63	0,251	11,5		1,53	29,08	97,86	35,8	2,11
	Гуляш из говядины 50/50	100	15,25	15,7	3,3	215,47	0,013	1,9			10,36	171,75	22,63	1,584
	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,53	0,097		0,02	0,905	12,03	51,09	9,12	0,92
	Сок фруктовый	200	0,4	0	20	84	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	33,3	30,19	110,92	850,34	0,505	22,9	0,32	6,095	105,02	459,7	114,35	10,264
Итого за день		1465	45,85	53,15	174,42	1364,37	0,689	38,05	7,409	6,475	370,54	681,2	163,91	13,944

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Поджаривание из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100	16,79	3,9	3,71	117,1	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
Итого за Завтрак		545	28,11	18,04	67,35	544,21	0,707	6,865	0,073	0,748	42,86	253,24	153,24	5,853
Обед														

	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,53	5,08	9,35	89,27	0,029	35,6		2,318	4,029	29,78	16,28	0,55
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	16,02	0,004	1,687	16,3	81,92	26,71	0,91
	Котлета мясная	100	16,13	18,66	14,97	292,34	0,217	1,24	0,008	1,972	19,9	146,89	21,1	1,629
	Рис отварной	180	4,52	4,27	47,43	246,17	0,052		0,02	0,306	6,32	97,5	32	0,65
	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	29,25	27,86	122,85	858,53	1,601	17,26	0,335	7,274	66,93	425,571	108,56	7,989
Итого за день		1425	57,36	45,9	190,2	1402,74	2,308	24,125	0,408	8,022	109,79	678,811	261,8	13,842

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/50	200	27,44	20,8	51,93	504,64	0,152	1,12	0,096	2,278	369,33	399,89	49,56	1,07
	Какао на молоке 1200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		570	32,11	25,1	85,52	698,97	0,218	15,72	7,111	2,57	518,18	532,49	93,16	5,16
Обед														
	Салат из свеклы с изюмом	100	1,52	6,14	16,25	126,39	0,037	8		2,79	40,8	52,58	23,48	1,54
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	3,69	6,81	9,17	112,76	0,074	30,15	0,004	2,38	33,64	61,52	22,64	0,88
	Тефтели из говядины	100	13,88	16	10,28	240,66	0,022	1,1	0,003	2,346	10,96	161,41	22,87	1,461
	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,191	30,97	0,036	0,234	51,2	117,2	39,34	1,43
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	26,71	36,9	102,13	847,09	0,534	73,72	0,343	8,97	159,03	493,56	136,98	8,361

Итого за день	1450	58,82	62	187,65	1546,06	0,752	89,44	7,454	11,54	677,21	1026,05	230,14	13,521
----------------------	------	-------	----	--------	---------	-------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

	Подгарнировка из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,018	7,5		0,21	4,2	6	39,9	0,27
	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20	200	10,95	10,27	40,25	297,19	0,105	0,14	0,072	1,005	188,03	151,09	16,12	1,12
	Чай с молоком 200/11	200	1,7	1,65	13,4	75,25	0,011	0,4	0,008		65,78	53,74	11,4	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Итого за Завтрак		550	19,4	13,92	91,8	561,94	0,226	2,14	23,08	1,655	374,31	333,33	57,02	3,12

Обед

	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,029	6,65		2,735	16,15	28,62	13,3	0,48
	Рассольник на говяжьем бульоне со сметаной	250	3,89	8,65	17,36	162,88	0,106	16,43	0,015	2,405	25,76	85,84	28,79	3,087
	Жаркое по домашнему с свиной	280	18,41	22,06	31,9	399,81	0,698	39,7	0,002	1,395	42,06	292,15	72,19	2,93
	Напиток Витаминный 200/11	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	26,93	37,45	96,68	830,99	0,951	142,78	0,382	7,685	115,97	515,29	144,5	9,257

Итого за день	1430	46,33	51,37	188,48	1392,93	1,177	144,92	23,462	9,34	490,28	848,62	201,52	12,377
----------------------	------	-------	-------	--------	---------	-------	--------	--------	------	--------	--------	--------	--------

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15
	Плов со свиной	280	20,14	25,62	42,6	481,51	0,589	6,85	0,002	2,449	37,45	297,04	70,6	2,18
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		700	25,1	26,8	92,07	713,65	0,721	23,05	7,003	3,409	81,73	373,18	108,3	7,26
Обед														
	Подгарнировка из свежих помидоров	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	25		0,7	1,4	20	133	0,9
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	3,87	8,77	12,94	146,16		19,68			41,77		25,67	1,22
	Печень по-строгановки 50/50	100	13,86	10,11	9,44	184,24	0,232	24,366	58,238	3,012	18,37	237,62	15,86	5,053
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43
	Компот из ягод свежемороженых 200/11	200	0,18	0,06	12,56	51,46					0,33			0,03
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	30,87	26,17	102	766,52	0,676	69,046	58,562	5,45	93,01	553,1	332,03	13,883
Итого за день		1580	55,97	52,97	194,07	1480,17	1,397	92,096	65,565	8,859	174,74	926,28	440,33	21,143

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02

	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным 190/5/5	200	5,88	6,96	29,99	206,08	0,06	0,57	0,034	0,485	122,1	112,6	18,52	0,41	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85	
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08	
Итого за Завтрак		615	11,06	18,46	71,42	498,6	0,168	14,67	7,075	0,865	152,18	139,24	35,52	4,36	
Обед															
Итого за Обед															
Итого за день															

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 150/5/5	200	6,01	7,89	26,48	200,93	0,163	0,46	0,031	0,56	112,51	175,36	45,44	1,27	
	Какао на молоке	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01	
	Бутерброд с маслом сливочным 25/10	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02	
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08	
Итого за Завтрак		575	12,41	19,79	69,15	507,5	0,294	15,06	7,086	0,952	263,76	310,96	89,04	5,38	
Обед															
	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,6	0,055	20,3		3,19	17,21	27,86	98,98	0,83	

	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7,09	7,21	18,26	166,28	0,173	11,3	0,004	2,452	40,5	146,44	37,71	1,83
	Бефстроганов из говядины 50/50	100	16,67	14,54	5,55	219,69	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43
	Чай с шиповником 200/11	200	0,3	0,09	12,5	52,03	0,003	30,1	0,025	0,114	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	37,03	35,05	104,19	879,86	0,642	65,465	0,361	7,494	110,47	503,45	309,64	10,623
Итого за день		1455	49,44	54,84	173,34	1387,36	0,936	80,525	7,447	8,446	374,23	814,41	398,68	16,003

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,36	5,18	12,75	119	0,006	1,4		0,02	3,4	6	2,8	0,1
	Кукуруза консервированная прогретая	30	0,85	0,7	3,6	24,1	0,018	3	0,001	0,058	6,74	18,56	6,22	0,21
	Рис отварной с брокколи	180	3,01	6,42	31,82	197,14	0,034			2,812	3,44	64,62	21,5	0,43
	Кофейный напиток на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
	Йогурт	100	2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	0	109	85	13	0,1
Итого за Завтрак		550	15,55	17,01	81,65	533,14	0,108	6,6	23,016	2,89	243,91	265,18	57,52	0,97
Обед														
	Салат из свеклы с сыром	100	4,63	12,21	8,1	160,82	0,024	9,3	0,036	3,682	157,24	109,72	25,14	1,43
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4,52	4,33	14,09	113,37	0,127	16,02	0,004	1,687	16,3	81,92	26,71	0,91
	Жаркое по домашнему с свиной	280	18,41	22,06	31,9	399,81	0,698	39,7	0,002	1,395	42,06	292,15	72,19	2,93
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25

Итого за Обед	880	31,2	39,24	94	853,45	1,059	68,52	0,342	7,984	238,03	584,64	152,69	8,32
Итого за день	1430	46,75	56,25	175,65	1386,59	1,167	75,12	23,358	10,874	481,94	849,82	210,21	9,29

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

	Запеканка из творога	200	30,07	24,77	35,09	483,54	0,114	0,7	0,14	3,44	254,1	377,92	42,4	1,6
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Груша	170	0,7	0,5	17,5	79,9	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		620	34,99	25,82	87,86	726,95	0,24	17,6	7,141	4,384	296,08	446,6	76,74	6,58

Обед

	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,53	5,08	9,35	89,27	0,029	35,6		2,318	4,029	29,78	16,28	0,55
	Суп овощной на курином бульоне	250	3,69	6,86	10,75	119,51	0,092	20,65	0,004	2,373	22,72	66,09	22,86	0,88
	Плов со свиной	280	20,14	25,62	42,6	481,51	0,589	6,85	0,002	2,449	37,45	297,04	70,6	2,18
	Компот из сухофруктов	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	29,44	38,16	109,06	896,94	1,915	63,1	0,309	10,449	88,609	492,171	138,49	8,41
Итого за день		1500	64,43	63,98	196,92	1623,89	2,155	80,7	7,45	14,833	384,689	938,771	215,23	14,99

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак														
	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15
	Омлет с сыром	200	25,92	29,6	3,45	383,88	0,125	0,47	0,453	0,981	456,44	448,726	31,75	3,96
	Кофейный напиток на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		620	34,21	33,94	61,35	691,47	0,276	17,17	7,468	1,941	616,77	607,626	79,05	8,32
Обед														
	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,6	0,055	20,3		3,19	17,21	27,86	98,98	0,83
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	4,51	19,28	145,63	0,251	11,5		1,53	29,08	97,86	35,8	2,11
	Биточек куриный	100	17,61	13,49	16,75	258,79	0,177	1,83	0,007	1,996	49,35	183,68	42,7	1,131
	Макаронь отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,53	0,097		0,02	0,905	12,03	51,09	9,12	0,92
	Напиток Витаминный 200/11	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25
Итого за Обед		880	35,98	29,2	126,51	912,17	0,698	113,63	0,392	8,771	139,67	469,17	216,82	7,751
Итого за день		1500	70,19	63,14	187,86	1603,64	0,974	130,8	7,86	10,712	756,44	1076,796	295,87	16,071

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Подгарнировка из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,39	0,009	2,1	0	0,03	5,1	9	4,2	0,15
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100	16,79	3,9	3,71	117,1	0,027	3,765	0,008		14,54	24,92	10,54	0,343

	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,36	6,53	37,76	243,26	0,284		0,024	0,588	14,64	198,48	132	4,43	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85	
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 25/10/10	45	4,28	10,95	12,88	167,17	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02	
Итого за Завтрак		555	29,84	21,46	65,97	576,37	0,386	5,965	0,073	0,718	41,96	243,64	151,14	5,793	
Обед															
	Салат из моркови с сахаром	100	1,17	6,08	12,2	108,23	0,054	4,5		3	24,48	49,62	34,2	0,65	
	Суп Харчо на говяжьем бульоне	250	2,74	6,18	14,01	122,62	0,047	6,3		2,358	10,6	55,76	18,8	0,62	
	Котлета рыбная	100	13,39	5,69	17,16	173,43	0,177	1,83	0,007	1,996	49,35	183,68	42,7	1,31	
	Соус сметанный	50	0,73	2,45	3,2	37,81	0,01	0,036	0,018	0,1078	11,04	10,64	1,6	0,072	
	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,191	30,97	0,036	0,234	51,2	117,2	39,34	1,43	
	Компот из груш	200	0,16	0,12	15,1	62,11	0,008	2		0,16	7,93	6,4	4,8	0,95	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	0,5	25,5	120	0,1	0	0,3	1,15	16,5	97	25,5	2,25	
Итого за Обед		930	25,67	28,33	113,69	812,03	0,587	45,636	0,361	9,0058	171,1	520,3	166,94	7,282	
Итого за день		1485	55,51	49,79	179,66	1388,4	0,973	51,601	0,434	9,7238	213,06	763,94	318,08	13,075	

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Сосиска отварная	55	6,05	13,15	0,22	143,39	0,105			0,22	19,25	87,45	11	0,99	
	Макароны отварные	180	6,31	4,37	40,25	225,53	0,097		0,02	0,905	12,03	51,09	9,12	0,92	
	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1	
	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	65,8	0,042	14	7	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08	
Итого за Завтрак		625	17,11	18,67	89,37	597,67	0,325	14,1	7,021	2,055	70,46	205,68	53,62	6,84	
Обед															

Итого		250	10,16	17,02	37,58	341,56	0,15	3,03	73,5	2,75	251,07	215,79	31,34	0,48
Неделя 1, День 6	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Итого		235	1,9	7,52	27,88	186,34	0,065	0,03	0,04	0,1	13,5	5,8	1,4	0,3
Неделя 2, День 1	Блинчики	88	5,1	3,1	32,6	189	0,13	0	0	1,7	7	63	25	1,4
Доп.питание	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83	0,5	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого		288	5,23	3,12	47,8	251	0,13	2,83	0,5	1,71	21,2	67,4	27,4	1,76
Неделя 2, День 2	Бутерброд с сыром 25/15	40	5,35	5,17	12,75	118,99	0,006	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
Доп.питание	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,05	126,6	92,8	15,4	0,41
Итого		240	6,87	6,52	28,65	199,99	0,046	1,435	10,039	0,125	258,6	167,8	20,65	0,56
Неделя 2, День 3	Печенье	50	3,5	9,6	27,44	211,25	0,05	0,03	7,5	2,74	13,02	29,49	5,32	0,36
Доп.питание	Молоко	200	6,56	7,32	9,3	128	0,1	3	66		238	186	26	0,1
Итого		250	10,06	16,92	36,74	339,25	0,15	3,03	73,5	2,74	251,02	215,49	31,32	0,46
Неделя 2, День 4	Печенье зерновое	25	2,8	6,85	13,7	122								
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Итого		225	2,87	6,87	28,7	182		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Неделя 2, День 5	Песочник	50	3,6	9,7	28,28	213,56	0,05	0,03	7,5	2,75	13,07	29,79	5,34	0,38
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
Итого		250	3,67	9,72	43,28	273,56	0,05	0,06	7,5	2,75	24,17	32,59	6,74	0,66
Неделя 2, День 6	Бутерброд с маслом сливочным	35	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065		0,04	0,1	2,4	3		0,02
Доп.питание	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28

Итого		235	1,9	7,52	27,88	186,34	0,065	0,03	0,04	0,1	13,5	5,8	1,4	0,3
--------------	--	-----	-----	------	-------	--------	-------	------	------	-----	------	-----	-----	-----