День : четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с7 до 10 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша пшённая молочная жидкая	230	8,4	10,3	38,8	282	0,17	0,24	0,071	0,32	144,15	184,49	49,18	1,31
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	0	2,86	1,34	0,73	0,08
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
П.П	Кондитерское изделие	20	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	35	2,77	0,35	16,9	82,3	0,056	0	0	0,455	8,05	30,5	11,6	0,7
	Итого в завтрак	**500**	**16,07**	**17,25**	**78,4**	**530,7**	**0,232**	**1,604**	**0,121**	**1,815**	**375,22**	**372,43**	**79,11**	**2,42**
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	2,2	6,16	11,28	110,6	0,032	6,36	0,021	0,21	38,63	39,48	22,98	0,79
501	Котлета из курицы запечённая с соусом молочным	100	14,6	16,5	10,64	253,75	0,06	0,4	0,06	0,7	88,38	147,75	21,75	1,29
297	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,45	4,43	35,3	184,5	0,04	0,84	0,03	0,69	46,4	100,5	51,5	1,02
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
П.П	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
П.П	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	**700**	**23,47**	**27,57**	**96,92**	**722,05**	**0,204**	**9,9**	**0,111**	**2,34**	**188,15**	**345,87**	**115,33**	**4,49**
	полдник													
738	пирожки с яблоками	100	6	4,9	42	229	0,08	1,36	0,026	1,04	20,24	57,5	10,86	1,4
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Итого в полдник	**300**	**7,6**	**6,5**	**59,3**	**316**	**0,09**	**1,62**	**0,026**	**1,09**	**73,44**	**96,65**	**16,95**	**1,48**
	Итого за день	**1500**	**47,14**	**51,32**	**234,62**	**1568,75**	**0,526**	**13,124**	**0,258**	**5,245**	**636,81**	**814,95**	**211,39**	**8,39**

День : пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
253	Запеканка рисовая с творогом с повидлом	220	9,7	5,9	57,3	322	0,03	0,12	0,014	0,54	50,84	126,67	28,57	1,07
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	26,6	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
692	Кофейный напиток на молоке	200	3	3,1	17,9	109	0,03	0,52	0,018	0,1	106	78,3	12,18	0,13
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	20	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,3
	Итого в завтрак	**540**	**14,88**	**9,3**	**90,16**	**504,6**	**0,134**	**27,24**	**0,039**	**1,04**	**185,94**	**234,27**	**55,05**	**1,57**
	обед													
138	Суп картофельный с крупой	200	2,16	2,08	15,44	90,4	0,072	5,6	0,008	0,224	12,64	63,04	19,21	0,74
437	Котлеты рыбные	90	13,41	10 ,26	11,61	193,5	0,09	0,14	0,008	4,5	37,52	135,12	25,46	0,1
516	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0,067	0	0,017	0,084	9,3	40,56	7,3	0,74
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,31	0,42	11,3	60,3	0,06	0	0	0,69	9,9	58,2	17,1	1,35
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,93	0,35	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	Итого в обед	**700**	**25,31**	**22,26**	**105,58**	**733**	**0,349**	**85,74**	**0,033**	**6,833**	**88,7**	**348,38**	**86,33**	**4,56**
	полдник													
112	Шанешка наливная	100	7,1	6,5	40	250	0,077	0,01	0,023	1	31,2	29,78	10,57	0,77
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого в полдник	**300**	**7,3**	**6,5**	**55**	**308**	**0,097**	**7,35**	**0,043**	**1,02**	**47,2**	**37,78**	**16,57**	**1,57**
	Итого за день	**1540**	**47,49**	**38,06**	**250,74**	**1545,6**	**0,58**	**120,33**	**0,115**	**8,893**	**321,84**	**620,43**	**157,95**	**7,7**

День : суббота
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 7 до 10 лет включительно

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
492	Плов из курицы	150	11,1	11,1	20,4	231	0,9	0,45	0,01	0	34,75	131,65	30,48	1,48
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,3	63	0,1	46	0	0,2	248	11	9	2,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	**500**	**15,65**	**12**	**70,9**	**470**	**1,1**	**53,79**	**0,03**	**0,285**	**310,25**	**194,15**	**61,98**	**5,48**
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,2	5,6	22,3	167	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
462	Тефтели из говядины с рисом	100	9,13	14,12	11,32	209,37	0,212	2,68	0,036	2,6	13,43	104,54	16,74	1,4
297	Каша перловая рассыпчатая	150	4,2	4,4	26,9	167,3	0,05	0,85	0,03	1,02	58,2	166	45,9	1,3
631	Компот из свежих плодов с вит. С	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,37	0,3	14,5	70,5	0,048	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	**745**	**23,26**	**24,73**	**106,08**	**743,37**	**0,59**	**12,23**	**0,083**	**4,745**	**121,17**	**431,32**	**122,33**	**6,705**
	полдник													
806	пирожки с картошкой	100	6,5	4	35,9	208	0,06	0,06	0,011	1,07	15,8	52,1	8,7	0,71
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	-	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Итого в полдник	**300**	**8,1**	**5,6**	**53,2**	**295**	**0,07**	**0,32**	**0,011**	**1,12**	**69**	**91,25**	**14,79**	**0,79**
	Итого за день	**1545**	**47,01**	**42,33**	**230,18**	**1508,37**	**1,76**	**66,34**	**0,124**	**6,15**	**500,42**	**716,72**	**199,1**	**12,975**

сводная таблица пищевой ценности
возрастная категория с 7до 11 лет

дни	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	46	39,77	241,29	1510,8	0,799	12,994	0,18	8,38	347,64	803,7	308,59	15,36
2	49,405	46,84	229,615	1546,495	0,566	21,464	0,484	10,437	438,05	524,9	426,87	11,796
3	44,63	42,63	225,18	1462,6	0,605	102,035	0,3595	8,63	501,23	700,77	176,04	9,97
4	45,16	48,045	223,11	1502	0,468	17,45	0,231	3,853	616	724,51	183,75	8,976
5	43,78	46,79	251,15	1588,07	0,754	39,06	0,315	8,49	395,83	660,32	186,78	9,08
6	44,63	42,63	225,18	1462,6	0,605	102,035	0,3595	8,63	501,23	700,77	176,04	9,97
7	41,96	53,96	225,83	1563,07	0,736	13,79	0,253	9,094	532,23	760,61	242,19	11,668
8	52,14	51,67	228,86	1562,35	0,501	15,48	0,338	7,045	480,85	682,96	207,4	10,65
9	43,62	37,55	238,86	1486,99	0,762	25,899	0,296	7,157	257,852	738,08	312,03	15,06
10	47,14	51,32	234,62	1568,75	0,526	13,124	0,258	5,245	636,81	814,95	211,39	8,39
11	47,49	38,06	250,74	1545,6	0,58	120,33	0,115	8,893	321,84	620,43	157,95	7,7
12	47,01	42,33	230,18	1508,37	1,76	66,34	0,124	6,15	500,42	716,72	199,1	12,975
итого	552,965	541,595	2804,615	18307,7	8,662	550,001	3,313	92,004	5529,982	8448,72	2788,13	131,595
среднее	46,08042	45,13292	233,7179	1525,641	0,721833	45,83342	0,276083	7,667	460,8318	704,06	232,3442	10,96625

День : понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом	258	8,7	10,5	36,6	276,9	0,2	2,03	0,05	0,67	185,9	250	68,26	1,5
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0	0 ,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
п.п	Кондитерское изделие	42	0,6	2,4	8,8	58,9	0	0,084	0	0,94	20,16	28,1	8,6	0,13
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,16	0,4	19,3	94	0,064	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого в завтрак	**550**	**12,46**	**13,3**	**79,9**	**489,8**	**0,264**	**2,114**	**0,05**	**2,13**	**215,26**	**312,9**	**90,06**	**2,43**
	обед													
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
	Тефтели рыбные запечённые с соусом	130	11,3	6,89	12,5	157	0,091	0,91	0,013	3,38	37,7	163	32,5	0,91
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	14,4	55	404	0,2	1,13	0,04	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
п.п	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	**810**	**32,65**	**26,05**	**120,11**	**862,5**	**0,605**	**13,14**	**0,07**	**5,73**	**162,18**	**569,01**	**266,77**	**11,885**
	полдник													
738	пирожки с яблоками	150	9	7,4	60,4	344	0,12	2,04	0,039	1,56	30,36	86,25	16,29	3,45
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
	Итого в полдник	**350**	**9,2**	**7,4**	**75,4**	**402**	**0,12**	**2,04**	**0,039**	**1,56**	**30,76**	**86,25**	**16,29**	**3,85**
	Итого за день	**1710**	**54,31**	**46,75**	**275,41**	**1754,3**	**0,989**	**17,294**	**0,159**	**9,42**	**408,2**	**968,16**	**373,12**	**18,165**

День : вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
340	Омлет натуральный с маслом	205	15,75	22,52	6,5	287,26	0,08	0,36	0,46	6,85	202,84	30,3	303	2,65
685	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
п.п	Фрукты	100	0,26	0,17	13,82	72	0,036	12	0	0,2	19,2	11	13,2	2,64
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,95	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,065	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в завтрак	**555**	**21,56**	**24,79**	**61,82**	**564,26**	**0,206**	**12,62**	**0,46**	**7,165**	**286,74**	**123,95**	**338,79**	**6,37**
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	100	1	0,2	3,5	12	0,045	2,3	0,006	0,03	57	16	7	0,26
96	Рассольник Ленинградский со смет.	250	3	4,5	20,1	135	0,08	6,71	0,026	0,29	23,14	68,38	23,19	0,87
130	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	1,3	0,04	0,5	22	112	54	1
516	Макароны отварные с маслом	200	6,8	12,2	45,6	326	0,09	0	0,023	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
639	Компот из сухофруктов с вит .С	200	0,6	0,1	31,4	124	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1,19	0,15	7,25	35,3	0,024	0	0	0,195	3,45	13,1	4,95	0,3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,16	0,21	5,66	30,2	0,03	0	0	0,345	4,95	29,1	8,55	0,675
	Итого в обед	**880**	**27,85**	**23,66**	**117,91**	**793,8**	**0,349**	**11,11**	**0,095**	**4,16**	**193,88**	**356,18**	**153,11**	**5,535**
	полдник													
	Кондитерское изделие	50	1,2	4,8	17,6	117,8	0	0,186	0	1,88	40,32	56,2	17,2	0,26
769	Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348	0,04	0	0,75	1,14	15,38	59,98	10	0,84
685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	15,2	60	0,02	7,34	0,02	0,02	16	8	6	0,8
	Итого в полдник	**350**	**8,5**	**16,6**	**86,2**	**525,8**	**0,06**	**7,526**	**0,77**	**3,04**	**71,7**	**124,18**	**33,2**	**1,9**
	Итого за день	**1785**	**57,91**	**65,05**	**265,93**	**1883,86**	**0,615**	**31,256**	**1,325**	**14,365**	**552,32**	**604,31**	**525,1**	**13,805**

День : среда
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	258	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	0,07	0,03	153,72	177,4	43,97	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в завтрак	**553**	**17,54**	**15,58**	**87,24**	**558,7**	**0,246**	**0,43**	**0,12**	**1,24**	**372,22**	**387,7**	**80,87**	**2,6**
	обед													
110	Суп из овощей со сметаной	260	2,5	5,4	12,08	113,4	0,078	10,45	0,007	2,36	43,85	55,5	21,75	0,79
451	Котлета из говядины с соусом	110	14,02	13,92	17	252,8	0,054	0,48	0,042	2,56	29,47	125,9	23,49	1,2
520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в обед	**820**	**25,32**	**29,12**	**109,48**	**813,2**	**0,382**	**104,85**	**0,079**	**6,6**	**143,47**	**339,3**	**102,77**	**4,88**
	полдник													
112	Шанежка наливная	100	6,4	5,9	36	225	0,07	0,01	0,021	0,94	28,11	59,57	9,52	0,7
	Кондитерское изделие	50	2,1	5,5	10,2	99,8	0,018	0	0	0,4	5	27	18,8	0,54
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Итого в полдник	**350**	**9,2**	**11,5**	**70,2**	**420,8**	**0,102**	**2,81**	**0,021**	**1,48**	**42,91**	**96,37**	**33,92**	**3,2**
	Итого за день	**1723**	**52,06**	**56,2**	**266,92**	**1792,7**	**0,73**	**108,09**	**0,22**	**9,32**	**558,6**	**823,37**	**217,56**	**10,68**

День : четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет включительно

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
160	Суп молочный с макаронными изд.	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	0,03	0,45	135,61	113,3	18,01	0,4
693	Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	0,03	0,52	0,02	0,11	110,63	101,09	26,97	0,9
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,93	0,035	9,43	50,3	0,05	0	0	0,575	8,25	48,5	14,3	1,13
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,001	0	0,045	0,1	2,4	3	0,05	0,2
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
	Итого в завтрак	**550**	**19,23**	**21,035**	**76,43**	**572,9**	**0,227**	**1,33**	**0,145**	**1,985**	**468,39**	**437,39**	**84,83**	**3,83**
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	100	1	0,2	3,5	12	0,045	2,3	0,006	0,03	57	16	7	0,26
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,6	7,2	13,9	129,8	0,04	7,95	0,027	0,26	46,04	49,1	27,14	0,98
492	Плов из курицы	250	20,25	19,75	45,25	447,5	0,125	7,5	0,025	0,6	57,93	218,75	67,55	2,47
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,7	0,49	13,2	70,4	0,07	0	0	0,805	11,6	67,9	20	1,58
	Итого в обед	**870**	**28,63**	**27,89**	**110,45**	**804,5**	**0,32**	**20,05**	**0,058**	**2,04**	**181,86**	**375,49**	**131,04**	**5,88**
	полдник													
746	Пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,5	268	0,06	0,08	0,011	1,07	17	50,5	9,88	1,07
п.п	Кондитерское изделие	50	0,4	2,2	5,8	44,7	0	0	0	0	9,45	4,9	3,15	0,72
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
	Итого в полдник	**350**	**6,5**	**5,3**	**75,3**	**370,7**	**0,06**	**0,08**	**0,011**	**1,07**	**26,85**	**55,4**	**13,03**	**2,19**
	Итого за день	**1770**	**54,36**	**54,225**	**262,18**	**1748,1**	**0,607**	**21,46**	**0,214**	**5,095**	**677,1**	**868,28**	**228,9**	**11,9**

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
334	Макароны, запечённые с сыром	210	11,6	17,2	46,6	396	0,1	0,06	0,1	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15
	Фрукты	100	0,6	0,1	5,3	26,6	0,042	26,6	0,007	0,14	24,5	11,9	7,7	0,07
692	Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	0,01	0,26	0,009	0,05	53,3	39,15	6,09	0,1
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	1,58	0,2	9,66	47	0,032	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	Итого в завтрак	**560**	**16,28**	**19,3**	**81,86**	**572,6**	**0,184**	**26,92**	**0,116**	**1,89**	**293,17**	**239,28**	**40,66**	**1,72**
	обед													
394	Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	0,24	7,1	0,017	0,31	31,42	101,75	38,11	1,9
462	Тефтели из говядины с рисом	120	11	16,94	13,58	251,24	0,25	3,22	43	3,12	16,12	125,45	20,1	1,68
511	Рис отварной	180	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,03	0,92	61,81	134	68,69	1,36
297	Кисель плодово ягодный	200	0	0	29,02	121,52	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	25	1,98	0,25	12,1	58,8	0,04	0	0	0,325	5,75	21,8	8,25	0,5
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в обед	**795**	**25,82**	**27,57**	**124,44**	**861,76**	**0,63**	**11,45**	**43,047**	**5,135**	**121,9**	**421,8**	**146,55**	**6,64**
	полдник													
738	Пирожки с капустой	150	10,2	10,6	52,1	348	0,12	2,62	0,059	2,5	51,18	104,26	22,1	1,5
686	Чай с лимоном	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
	Итого в полдник	**350**	**10,9**	**10,8**	**80,9**	**460**	**0,12**	**3,82**	**0,159**	**3,1**	**65,18**	**122,26**	**32,1**	**1,9**
	Итого за день	**1705**	**53**	**57,67**	**287,2**	**1894,36**	**0,934**	**42,19**	**43,322**	**10,125**	**480,25**	**783,34**	**219,31**	**10,26**

День : суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	258	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	0,07	0,03	153,72	177,4	43,97	0,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	0,4	0	0	0,4
п.п	Сыр порциями	15	4,1	4,1	0	52,5	0,006	0,16	0,05	0,1	200	128	9	0,2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,28	7,54	40,2	0,04	0	0	0,46	6,6	38,8	11,4	0,9
	Итого в завтрак	**553**	**17,54**	**15,58**	**87,24**	**558,7**	**0,246**	**0,43**	**0,12**	**1,24**	**372,22**	**387,7**	**80,87**	**2,6**
	обед													
110	Суп из овощей со сметаной	260	2,5	5,4	12,08	113,4	0,078	10,45	0,007	2,36	43,85	55,5	21,75	0,79
451	Котлета из говядины с соусом	110	14,02	13,92	17	252,8	0,054	0,48	0,042	2,56	29,47	125,9	23,49	1,2
520	Пюре картофельное	200	4,2	9	29,2	218	0,16	13,92	0,03	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0,5	24,2	118	0,08	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Итого в обед	**820**	**25,32**	**29,12**	**109,48**	**813,2**	**0,382**	**104,85**	**0,079**	**6,6**	**143,47**	**339,3**	**102,77**	**4,88**
	полдник													
112	Шанежка наливная	100	6,4	5,9	36	225	0,07	0,01	0,021	0,94	28,11	59,57	9,52	0,7
	Кондитерское изделие	50	2,1	5,5	10,2	99,8	0,018	0	0	0,4	5	27	18,8	0,54
п.п	Сок фруктовый	200	0,7	0,1	24	96	0,014	2,8	0	0,14	9,8	9,8	5,6	1,96
	Итого в полдник	**350**	**9,2**	**11,5**	**70,2**	**420,8**	**0,102**	**2,81**	**0,021**	**1,48**	**42,91**	**96,37**	**33,92**	**3,2**
	Итого за день	**1723**	**52,06**	**56,2**	**266,92**	**1792,7**	**0,73**	**108,09**	**0,22**	**9,32**	**558,6**	**823,37**	**217,56**	**10,68**