

день: вторник

смена: третья

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
1	Каша молочная "Геркулесовая" жидкая с маслом	236	8	9,67	33,74	254,8	0,2	1,6	0,05	0,62	171,02	230	62,8	1,4
97	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
96	Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
85	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3,04	0,24	20,92	93,2	0,044	0	0	0,67	8	26	10,5	0,48
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>501</b>	<b>14,79</b>	<b>22,14</b>	<b>68,76</b>	<b>529,5</b>	<b>0,25</b>	<b>1,705</b>	<b>0,143</b>	<b>1,37</b>	<b>324,82</b>	<b>341,6</b>	<b>84,59</b>	<b>2,85</b>
	<b>обед</b>													
	Овоши свежие (солёные)	60	0,44	0,063	1,2	7	0,02	4,4	0,018	0,063	10,71	18,9	8,82	0,315
10	Суп картофельный с бобовыми	200	5,36	3,36	15,6	115,2	0,19	5,68	0,014	0,25	25,14	81,4	30,49	1,52
92	Плов из курицы	180	15,25	9,42	32,17	274,81	0,09	5,42	0,018	0,45	41,71	158,4	48,64	1,79
48	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0,2	0	0	0,3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>715</b>	<b>25,8</b>	<b>13,653</b>	<b>90,15</b>	<b>666,04</b>	<b>0,48</b>	<b>19,5</b>	<b>0,05</b>	<b>1,633</b>	<b>101,36</b>	<b>375,3</b>	<b>105,45</b>	<b>4,805</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
18	Пирожки с капустой	100	6	6,8	29,5	205	0,08	1,75	0,039	1,67	34,12	69,5	14,73	1
	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	24,4	102	0,02	4	0,026	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>7,1</b>	<b>7</b>	<b>53,9</b>	<b>307</b>	<b>0,1</b>	<b>5,75</b>	<b>0,065</b>	<b>2,58</b>	<b>53,46</b>	<b>122,66</b>	<b>24,45</b>	<b>1,998</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1516</b>	<b>47,69</b>	<b>42,793</b>	<b>212,81</b>	<b>1502,54</b>	<b>0,83</b>	<b>26,955</b>	<b>0,258</b>	<b>5,583</b>	<b>479,64</b>	<b>839,56</b>	<b>214,49</b>	<b>9,653</b>



День: четверг

Неделя: третья

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. ценность	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
	<b>завтрак</b>													
02	Плов из курицы	150	14,75	15	21,25	290,55	0,09	0,45	0,01	-	34,75	131,65	30,48	1,48
05	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Фрукты	100	0,4	0	11,3	192	0,1	46	0	0,2	248	11	9	2,2
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,15</b>	<b>15,45</b>	<b>69,65</b>	<b>649,05</b>	<b>0,27</b>	<b>46,45</b>	<b>0,01</b>	<b>1,18</b>	<b>306,25</b>	<b>194,15</b>	<b>61,98</b>	<b>5,48</b>
	<b>обед</b>													
10	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	210	1,52	4,4	9,6	84	0,032	6,36	0,021	0,21	29,63	38,48	16,78	0,78
11	Котлета из говядины с томатным соусом	90	11,75	9,72	10,4	178,6	0,005	0,04	0,002	2,5	28,16	113,5	22,4	1,17
20	Пюре картофельное	150	3,07	4,95	20,17	139,5	0,12	10,44	0,22	0,2	35,67	83,58	28,5	1
05	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
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
	<b>Итого в обед</b>	<b>725</b>	<b>21,69</b>	<b>20,18</b>	<b>98,35</b>	<b>663,13</b>	<b>0,347</b>	<b>96,84</b>	<b>0,243</b>	<b>4,54</b>	<b>128,15</b>	<b>355,12</b>	<b>88,14</b>	<b>4,33</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
06	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
14	Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,04	0	240	180	25,7	0,18
	<b>Итого в полдник</b>	<b>300</b>	<b>12,3</b>	<b>10,5</b>	<b>44,9</b>	<b>324</b>	<b>0,12</b>	<b>1,16</b>	<b>0,051</b>	<b>1,07</b>	<b>255,8</b>	<b>232,1</b>	<b>34,4</b>	<b>0,89</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1525</b>	<b>53,14</b>	<b>46,13</b>	<b>212,9</b>	<b>1636,18</b>	<b>0,737</b>	<b>144,45</b>	<b>0,304</b>	<b>6,79</b>	<b>690,2</b>	<b>781,37</b>	<b>184,52</b>	<b>10,7</b>

день: пятница

неделя: третья

сезон: осенне - зимний

возрастная категория с 7 до 10 лет (включительно)

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. ценность	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
10	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	0,06	0,65	0,03	0,45	135,61	113,3	18,01	0,4
15	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,28	7,98	40,6	0,02	0	0	0,22	6,8	35	11,55	0,78
1	Кондитерское изделие	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>505</b>	<b>9,51</b>	<b>9,83</b>	<b>59,31</b>	<b>408,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,91</b>	<b>1,53</b>	<b>1,89</b>	<b>197,61</b>	<b>197,95</b>	<b>37,15</b>	<b>1,41</b>
	<b>обед</b>													
18	Суп из овощей со сметаной	210	1,28	4	7,32	76,2	0,06	8,32	0	1,86	27,88	39,44	16,6	0,62
2	Котлеты рубленые из птицы с соусом	90	16,16	19,92	10,24	285,6	0,072	0,6	0,052	0,88	21,25	149,94	22,67	1,9
9	Макароны отварные с маслом	155	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0	0,017	0,84	9,31	40,56	7,31	0,74
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
	<b>Итого в обед</b>	<b>715</b>	<b>28,94</b>	<b>28,73</b>	<b>113,98</b>	<b>779,6</b>	<b>0,312</b>	<b>9,72</b>	<b>0,069</b>	<b>5,94</b>	<b>142,97</b>	<b>348,35</b>	<b>112,66</b>	<b>5,96</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	мягкие вафли	40	1,8	6	24	156	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0,8
	Фрукты	110	0,94	0,12	9,35	47	0,09	11	1	0,18	18,1	14	10	0,1
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>2,94</b>	<b>6,12</b>	<b>47,35</b>	<b>259</b>	<b>0,14</b>	<b>11,06</b>	<b>1,01</b>	<b>1,04</b>	<b>43,7</b>	<b>62,4</b>	<b>23,9</b>	<b>1,75</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>41,39</b>	<b>44,68</b>	<b>220,64</b>	<b>1446,7</b>	<b>0,552</b>	<b>21,69</b>	<b>2,609</b>	<b>8,87</b>	<b>384,28</b>	<b>608,7</b>	<b>173,71</b>	<b>9,12</b>

сводная таблица пищевой ценности  
возрастная категория с 7 до 11 лет

дни	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	48,91	53,873	262,31	1670,57	0,698	26,04	0,476	6,863	473,1	732,84	263,17	10,469
	43,3	47,34	217,1	1523	1,016	19,395	1,854	6,035	388,86	658,83	176,79	10,36
	48,97	59,46	205,89	1509,12	0,534	33,985	0,646	9,22	387,21	743,55	172,15	12,85
	41,86	45,76	216,03	1582,31	0,55	58,19	0,49	3,59	853,9	744,05	166,12	8,59
	54,15	50,993	235,35	1415,58	0,65	19,63	0,442	4,153	617,32	830,96	169,26	7,035
	43,43	50,87	251,32	1624,97	0,708	21,355	0,417	7,24	490,26	780,49	220,27	10,51
	50,105	52,633	257,73	1708,18	0,671	115,375	0,417	5,893	357,68	770,215	177,55	9,388
	47,68	42,14	252,6	1605,07	0,56	13,05	0,072	6,49	364,85	627,17	170,23	6,84
	52,42	46,71	205,01	1690,24	0,955	77,706	0,285	6,95	681,798	812,12	199,56	13,24
0	39,86	41,61	240,9	1494,31	0,61	22,94	0,113	6,952	427,622	728	166,33	8,68
1	44,85	38,6	246,96	1501,14	0,576	8,39	1,63	11,2	379,69	723,89	307,06	9,51
2	47,69	42,793	212,81	1502,54	0,83	26,955	0,258	5,583	479,64	839,56	214,49	9,653
3	49,18	63,51	268,8	1844,13	1,294	19,77	0,244	6,65	457,01	887,8	198,56	12,63
4	53,14	46,13	212,9	1636,18	0,737	144,45	0,304	6,79	690,2	781,37	184,52	10,7
5	41,39	44,68	220,64	1446,7	0,552	21,69	2,609	8,87	384,28	608,7	173,71	9,12
того	706,935	727,102	3506,35	23754,04	10,941	628,921	10,257	102,479	7433,42	11269,55	2959,77	149,575
среднее	47,129	48,47347	233,7567	1583,603	0,7294	41,92807	0,6838	6,831933	495,5613	751,303	197,318	9,971667

нь : понедельник

деля: первая

он: осенне - зимний

растная категория с 11 до 18лет (включительно)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен- ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
4	Макароны, запечённые с сыром	260	13	21,1	43,5	421	0,07	0,06	0,1	1,44	210,77	170,83	20,27	1,15
1	Кондитерское изделие	60	3,84	10,08	41,1	270,6	0,06	0	0,11	0,6	14,16	39	6	0,48
5	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
	Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19,81</b>	<b>32,92</b>	<b>109,25</b>	<b>815,14</b>	<b>0,16</b>	<b>0,32</b>	<b>0,21</b>	<b>2,43</b>	<b>281,73</b>	<b>249,05</b>	<b>34,88</b>	<b>1,92</b>
	<b>обед</b>													
	Овощи свежие (солёные)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	7	0,14	0,7	14	26	20	0,09
	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	18,04	0,24	0,22	44,23	53,63	21,58	0,77
4	Тефтели рыбные	100	8,64	7,8	10,26	145,2	0,048	0,34	0,012	0	24,16	57,84	12,58	0,046
7	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,5	7,7	38,2	264	0,2	1,13	0,039	1,3	70,66	248,06	174,66	5,3
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2,4	0,1	41,4	119	0,04	0,8	0	1,68	70,93	63,51	45,68	1,44
	Хлеб пшеничный 1 с	15	0,73	0,07	4,42	21,27	0,01	0	0	0,17	1,8	0,03	1,26	0,11
	Хлеб ржано-пшеничный	15	0,66	0,12	3,42	17,4	0,01	0	0	0,11	2,9	15	4,95	0,39
	<b>Итого в обед</b>	<b>890</b>	<b>24,82</b>	<b>22,22</b>	<b>111,64</b>	<b>688,7</b>	<b>0,438</b>	<b>27,31</b>	<b>0,431</b>	<b>4,18</b>	<b>228,68</b>	<b>464,07</b>	<b>280,71</b>	<b>8,146</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
1	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
	Сок фруктовый	200	1,1	0,2	24,4	102	0,02	4	0,026	0,91	19,34	53,16	9,72	0,998
	<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>11,3</b>	<b>10,8</b>	<b>76,5</b>	<b>450</b>	<b>0,14</b>	<b>6,62</b>	<b>0,085</b>	<b>3,41</b>	<b>70,52</b>	<b>157,42</b>	<b>31,82</b>	<b>2,498</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>55,93</b>	<b>65,94</b>	<b>297,39</b>	<b>1953,84</b>	<b>0,738</b>	<b>34,25</b>	<b>0,726</b>	<b>10,02</b>	<b>580,93</b>	<b>870,54</b>	<b>347,41</b>	<b>12,564</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет (включительно)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. ценность	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>													
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
Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2	1,5	0,25
сыр порциями	20	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,075	132	75	5,25	0,15
Кондитерское изделие	25	0,97	2,45	15,63	135,5	0,01	0	1,5	1,17	2	10,5	1,5	0,15
Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
Итого в завтрак	563	15,06	17,96	83,86	606,08	0,176	0,375	1,613	1,835	300,57	294,97	64,64	1,64
<b>обед</b>													
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,3	3,1	22,6	134	0,01	7,92	0,012	0,38	16,43	66,89	25,11	1,03
Курица отварная	100	23,7	20	0,43	275,7	0,057	0,91	0,05	0,73	19,58	168,64	19,97	1,83
Рис отварной	200	4,6	5,9	42,7	246	0,06	1,13	0,03	0,92	61,81	134	68,69	1,36
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,01	1,6	0	0,08	6,27	3,83	3,13	0,83
Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
Итого в обед	810	34,59	29,48	106,82	832,04	0,177	11,56	0,092	2,67	113,49	403,43	129,32	6,04
<b>ПОЛДНИК</b>													
Булочка домашняя	50	3,75	6,6	30,45	197	0,6	-	0,09	2	9,9	44,5	6,5	0,65
Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
Фрукты	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Итого в полдник	350	3,79	7	40,25	244	0,63	10	0,09	2,2	25,9	55,5	15,5	2,85
Итого за день	1723	53,44	54,44	230,93	1682,12	0,983	21,935	1,795	6,705	439,96	753,9	209,46	10,53





ль четверг  
 деля первая  
 он: осенне - зимний  
 растная категория с 11 до 18 лет включительно

Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>													
Каша манная молочная жидкая	236	6,9	9,4	33,8	246,6	0,07	0,25	0,072	0,71	144,3	121,3	21,03	0,48
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
Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
фрукты	100	0,4	0	11,3	192	0,1	46	0	0,2	248	11	9	2,2
<b>Итого в завтрак</b>	<b>586</b>	<b>14,7</b>	<b>13,45</b>	<b>91</b>	<b>684,1</b>	<b>0,28</b>	<b>46,77</b>	<b>0,092</b>	<b>2</b>	<b>514,43</b>	<b>276,89</b>	<b>73,5</b>	<b>4,58</b>
<b>обед</b>													
Рассольник Ленинградский со сметаной	280	2,59	6,14	17	135,69	0,09	7,23	0,028	0,31	24,92	73,64	24,97	0,94
Гёфтели из говядины с томатным соусом	120	11	16,24	11,33	235,37	0,079	1,8	0,13	0,63	0,76	172,78	25,48	1,96
Макароны отварные с маслом	227	8	6,14	48,8	287,31	0,099	0	0,022	1,23	13,61	59,32	10,68	1,09
Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
Хлеб пшеничный 1 с	30	1,47	0,14	8,85	42,54	0,02	0	0	0,34	3,6	0,07	2,52	0,21
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,32	0,24	6,84	34,8	0,02	0	0	0,22	5,8	30	9,9	0,78
<b>Итого в обед</b>	<b>887</b>	<b>24,48</b>	<b>28,9</b>	<b>115,32</b>	<b>821,71</b>	<b>0,308</b>	<b>11,33</b>	<b>0,18</b>	<b>2,75</b>	<b>52,23</b>	<b>337,75</b>	<b>74,65</b>	<b>5,07</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
пряники	150	7,2	6,9	55,14	311,4	0	0	0	0	15,3	61,41	10,8	0,825
Молоко кипячёное 2,5%	200	5,8	6,5	9	116	0,06	1,1	0,04	0	240	180	25,7	0,18
<b>Итого в полдник</b>	<b>350</b>	<b>13</b>	<b>13,4</b>	<b>64,14</b>	<b>427,4</b>	<b>0,06</b>	<b>1,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>255,3</b>	<b>241,41</b>	<b>36,5</b>	<b>1,005</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1823</b>	<b>52,18</b>	<b>55,75</b>	<b>270,46</b>	<b>1933,21</b>	<b>0,648</b>	<b>59,2</b>	<b>0,312</b>	<b>4,75</b>	<b>821,96</b>	<b>856,05</b>	<b>184,65</b>	<b>10,655</b>

пятница  
очень первая  
осенне - зимний  
растная категория с 11 до 18 лет

Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. ценность	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>													
Каша пшённная молочная жидкая с маслом	258	7,5	10,2	36,7	268	0,08	0,27	0,08	0,77	144,29	131,85	22,86	0,52
Кондитерское изделие	50	3,84	3,67	29,41	166,08	0	0	0	0	8,16	32,75	5,75	0,44
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	24,82	112,8	0,09	0	0	0,7	13	41,5	16,9	0,8
Итого в завтрак	558	16,64	15,92	106,73	627,88	0,18	0,53	0,08	1,52	218,65	245,25	51,6	1,84
<b>обед</b>													
Овощи свежие (солёные)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	7	0,14	0,7	14	26	20	0,09
Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	0,027	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
Плов из курицы	220	23,8	24,3	40,2	479	0,08	0,77	0,01	0	27,56	24,99	50,74	2,34
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
Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
Итого в обед	840	31,65	30,91	107,38	830,03	0,35	19,4	0,177	1,85	107,25	202,69	104,12	4,58
<b>ПОЛДНИК</b>													
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
Кефир 2,5 %	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	1748	59,19	57,63	295,01	1917,91	0,65	23,75	0,416	6,47	391,08	570,2	187,82	8,32

в: понедельник

еда: вторая

он: осенне - зимний

растная категория с 11 до 18 лет (включительно)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>													
Каша гречневая молочная вязкая с маслом	258	11	11,4	44,4	326	0,21	0,25	0,075	0,69	148,37	257,82	129,48	4,14
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54,6	0,006	0,105	0,043	0,07	132	75	5,25	0,15
Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
Кондитерское изделие	30	1,92	5,4	20,55	135,3	0,03	0	0,055	0,3	7,08	19,5	3	0,24
Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
Итого в завтрак	553	20,2	21,68	88,05	626,4	0,326	0,355	0,173	2,04	298,95	395,82	154,23	5,53
<b>обед</b>													
Щи из свежей капусты со сметаной	260	2,1	5,6	7,3	88	0,02	10,03	0,027	0,2	35,82	31,27	12,75	0,44
Тефтели из говядины с томатным соусом	120	11,1	16,4	11,95	240	0,025	0,39	0,003	0	75	91,25	18,6	0,76
Макароны отварные с маслом	207	7,3	5,6	44,5	262	0,09	0	0,02	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
Сок фруктовый	200	0,7	0,2	28,8	112	0	1,2	0,1	0,6	14	18	10	0,4
Хлеб пшеничный 1 с	30	2,28	0,27	14,88	68	0,06	0	0	0,46	7,8	24,9	10,5	0,48
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
Итого в обед	862	25,95	28,61	123,73	852,03	0,315	11,62	0,15	2,79	160,83	311,21	68,59	3,47
<b>ПОЛДНИК</b>													
мягкие вафли	40	1,8	6	24	156	0,05	0,06	0,01	0,86	13,6	40,4	7,9	0,85
фрукты	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	0,01	0,26	0	0,05	53,2	39,15	6,09	0,08
Итого в полдник	340	3,34	8	49,6	284	0,09	10,32	0,01	1,11	82,8	90,55	23,89	1,71
Итого за день	1755	49,49	58,29	261,38	1762,43	0,731	22,295	0,333	5,94	542,58	797,58	246,71	10,71

нь: вторник

деля: вторая

он: осенне - зимний

растная категория с11 до 18 лет (включительно)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>завтрак</b>													
Запеканка рисовая с творогом, повидлом	255	11,2	6,8	67,2	375	0,03	0,15	0,016	0,63	58,88	146,08	32,97	1,26
Масло порциями	10	0,07	7,8	0,1	70,9	0	0	0,05	0,01	1,8	2,6	0,04	0,02
Кофейный напиток на молоке	200	3,45	2,8	25,9	143,2	0,04	1,43	0,02	0	136	99	15,4	0,21
Хлеб ржано-пшеничный	35	1,7	0,16	10,3	49,6	0,02	0	0	0,4	4,2	0,07	2,9	0,26
Хлеб пшеничный 1 с	50	3,8	0,45	23,1	110,5	0,08	0	0	0,98	11,5	43,5	16,5	1
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20,22</b>	<b>18,01</b>	<b>126,6</b>	<b>749,2</b>	<b>0,17</b>	<b>1,58</b>	<b>0,086</b>	<b>2,02</b>	<b>212,38</b>	<b>291,25</b>	<b>67,81</b>	<b>2,75</b>
<b>обед</b>													
Овощи свежие (солёные)	100	0,8	0,1	3,3	14	0,06	7	0,14	0,7	14	26	20	0,09
Суп картофельный с крупой	250	2,7	2,6	19,3	113	0,09	7	0,01	0,28	15,8	78,8	24,01	0,92
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	20,2	24,9	12,8	357	0,09	0,75	0,064	1,1	26,56	187,43	28,34	2,38
Пюре картофельное	180	3,69	5,94	24,1	167,4	0,144	12,53	0,027	0,243	42,8	100,26	34,26	1,39
Напиток из плодов шиповника	200	0,6	0,3	27	111	0,01	80	0	0,76	11,09	2,96	2,96	0,45
Хлеб пшеничный 1 с	15	0,73	0,07	4,42	21,27	0,01	0	0	0,17	1,8	0,03	1,26	0,11
Хлеб ржано-пшеничный	45	2,47	0,54	16,3	82,03	0,12	0	0	0,41	15,8	91,7	7	0,4
<b>Итого в обед</b>	<b>890</b>	<b>31,19</b>	<b>34,45</b>	<b>107,22</b>	<b>865,7</b>	<b>0,524</b>	<b>107,28</b>	<b>0,241</b>	<b>3,663</b>	<b>127,85</b>	<b>487,18</b>	<b>117,83</b>	<b>5,74</b>
<b>ПОЛДНИК</b>													
Пирожки с капустой	75	4,5	5,1	22,13	153,75	0,06	1,31	0,029	1,25	25,59	52,125	11,05	0,75
Фрукты	100	0,04	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9,9	0,78
Напиток апельсиновый	200	0,1	0	22,5	86	0	2,3	0	0,02	3,54	1,94	1,1	0,09
<b>Итого в полдник</b>	<b>375</b>	<b>4,64</b>	<b>5,5</b>	<b>54,43</b>	<b>286,75</b>	<b>0,09</b>	<b>13,61</b>	<b>0,029</b>	<b>1,47</b>	<b>45,13</b>	<b>65,065</b>	<b>22,05</b>	<b>1,62</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1815</b>	<b>56,05</b>	<b>57,96</b>	<b>288,25</b>	<b>1901,65</b>	<b>0,784</b>	<b>122,47</b>	<b>0,356</b>	<b>7,153</b>	<b>385,36</b>	<b>843,495</b>	<b>207,69</b>	<b>10,11</b>