

Утверждаю:  
 Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска  
 Могорич Н.А.  
 «07» ноября 2023 г.  
 Приказ №214/ОД от 07.11.2023 г.

Двухнедельное меню для обучающихся 1-9 классов  
 КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянск Верхнекамского района.

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)						Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
					Б	Ж	У	Калор.	А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe						
311	2004	8.00	Завтрак: 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	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6						
			Итого:		12.9	18.4	71.8	496	52.73	2.99	0.45	6.51	247.53	37.04	283.84	2.22						
124	2004	12.00	Обед: 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						
492	2004		Плов из курицы	180	17.1	21.4	28.4	377	26.2	1.15	0.13	0.55	18.39	33.90	61.37	1.54						
			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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2						
		16.00	Итого:		27.3	28.2	112.4	834	61.55	7.81	0.91	28.2	206.75	123.71	495.17	8.17						
			Поддник:																			
286	2014		Булочка	50	5.1	4.2	26.2	159	13.6	0.3	0.1	0.05	13.5	10.57	29.9	0.91						
			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						
451	2004	18.00	Ужин: 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						
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						



День: Вторник

Возрастная категория: с7-11 лет

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			
160	2004	8.00	Завтрак: 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 стужённом	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	30	2.3	0.3	15.2	64.0	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6			
			Итого:		17.5	20.0	78.0	552	51.51	9.33	0.7	22.4	395.71	81.01	478.85	2.97			
110	2004	12.00	Обед: 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		Тертели 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			
297	2004		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			
			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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2			
			Итого:		25.0	27.6	130.7	898	65.13	3.3	0.59	23.21	112.0	128.4	539.33	6.67			
		16.00	Полдник: 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			
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:		8.0	8.8	31.3	236	37.9	0.21	0.31	1.09	231.1	31.66	192.30	0.78			
208	2002	18.00	Ужин: Суфле рыбное	80/5	14.3	12.0	2.2	174	17.9	1.25	0.2	0.28	27.62	15.25	66.29	0.57			
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			
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	40/30	5.1	0.2	40.0	133	0.89	1.0	0.1	0.00	20.6	30.2	96.4	1.6			
			Итого:		23.0	16.11	77.8	501	39.29	2.35	0.55	7.57	65.36	83.18	238.81	3.68			
		20.00	Ужин II Крем творожный	120	12.7	6.0	18.4	180	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2			
			Итого		12.7	6.0	18.4	180	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2			
			Всего за день:		86.2	78.51	336.2	2367	193.83	15.19	2.54	55.64	1039.4	351.7	1647.16	14.3			

№ реч.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У	Калор.	А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe			
311	2004	8.00	Завтрак: 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	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6			
			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 :		15.3	20.0	94.3	697	69.52	1.27	0.65	1.22	278.6	113.11	391.28	3.6			
134	2004	12.40	Обед: 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			
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			
534(3)	2004		Капуста тушёная	180	3.9	4.9	17.0	127	0.00	3.12	0.14	2.57	93.08	35.34	79.0	1.37			
	ТК		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			
			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 Хлеб ржаной /пшеничный	200 50/50	0.2 7.0	0.1 0.9	17.2 39.4	68 223	0.00 4.25	0.08 2.04	0.02 0.24	1.6 0.00	6.03 30.0	3.13 40.5	3.83 142.6	0.8 3.2			
			Итого :		33.5	27.5	88.8	774	43.98	6.23	0.72	15.99	101.8	242.64	560.03	8.29			
223	2004	15.40	Полдник: Запеканка творожная	150/20	26.4	19.0	33.8	408	0.00	0.00	0.00	0.54	266.71	36.72	0.00	0.80			
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			
			Итого :		26.5	19.0	42.9	443	0.00	0.00	0.00	0.54	266.96	36.72	0.00	0.83			
431	2004	18.00	Ужин: 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			
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/ржаной	40/30	5.1	0.2	40.0	133	0.89	1.0	0.1	0.00	20.6	30.2	96.4	1.6			
			Итого :		29.5	20.7	75.6	558	8273.47	6.81	2.69	26.69	619.3	159.57	484.8	10.7			
698	2004	20.00	Ужин 2 Снежок	200	5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2			
			Итого :		5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2			
			Всего за день :		112.8	111.6	353.9	2745	8430.97	14.35	4.38	4.76	1508.66	582.04	1624.1	23.62			



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	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe				
161	2004	8.00	Завтрак: 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	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	1.73	0.73	1.4	0.06						
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	7.0	10.0	25.2	0.6						
			Яблоко	1 шт.	0.8	0.00	20.2	90	0.00	0.00	0.07	7.0	0.00	0.00	1.2						
			Итого :		11.1	14.1	79.8	457	29.74	0.52	0.5	8.77	127.83	45.4	144.4	3.13					
124	2004	12.40	Обед: 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					
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					
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					
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.0	0.08	0.02	1.6	6.03	3.13	63.5	0.80					
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2					
			Итого :		42.6	25.2	111.8	870	81.39	4.19	1.22	26.67	179.15	164.96	540	11.71					
697	2004	15.40	Подник: Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3						
			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	37.98	0.21	0.27	1.09	226.86	28.66	178.71	0.48					
			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					
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	0.03						
			Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5.1	0.2	40.0	133	0.89	1.0	0.1	0.00	20.6	30.2	96.4	1.6					
			Итого :		21.6	19.8	88.4	569	34.19	6.0	0.59	14.8	85.88	95.8	356.7	4.03					
698	2004	20.00	Ужин II Снежок	200	5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2					
			Итого :		5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2					
			Всего за день:		87.8	71.4	322.2	2246	227.3	10.96	2.9	53.13	861.72	364.82	1407.81	19.55					

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

Неделя: первая

№ рсц.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)				Калор.	Витамины(мг)							Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe				
311	2004	8.00	Завтрак: 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					
45	2004		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6					
			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:		16.8	21.4	77.5	559	98.74	10.35	0.59	22.46	373.2	66.18	433.05	2.24					
		12.40	Обед: 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	0.90					
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2					
			Итого:		37.4	39.1	119.3	1083	70.08	9.17	0.97	23.6	114.57	216.95	538.52	9.03					
		15.40	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					
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					
			Итого:		1.3	1.4	20.3	120	0.00	0.00	0.00	0.00	4.65	3.0	13.5	0.33					
		18.00	Ужин: 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					
487	2004		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					
			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					
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/ржаной	40/30	5.1	0.2	40.0	133	0.89	1.0	0.1	0.00	20.6	30.2	96.4	1.6					
			Итого:		29.8	27.1	81	640	87.22	1.77	0.36	5.67	204.97	65.44	325.0	4.0					
		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					
			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:		91.0	95.3	305.9	2516	256.04	21.29	2.31	53.1	932.59	379.01	1475.3	15.8					

№ реч.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)				Калор.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
					Б	Ж	У	С		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe				
311	2004	8.00	Завтрак: 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	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6					
	Т К		Яйцо варёное/горошек зелёный консервированный	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	21.61	70.7	550	52.96	0.37	0.6	6.59	51.2	98.63	291.5	3.38					
139	2004	12.40	Обед: 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	1.1	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92					
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2					
			Итого :		38.8	29.8	131.8	968	34.78	4.25	1.26	10.93	143.25	152.9	617.28	9.96					
		15.40	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					
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					
			Яблоко	1 шт.	0.8	0.00	20.3	90	0.00	0.00	0.07	7.0	40.0	18.0	22.0	12.0					
			Итого :		2.1	1.4	40.6	210	0.00	0.00	0.07	7.0	44.66	21.0	35.5	12.33					
492	2004	18.00	Ужин: Плов из курицы	180	17.1	21.4	28.4	377	26.2	1.15	0.13	0.55	18.39	33.90	61.37	1.54					
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	37.5	199	1.87	1.4	0.2	0.00	18.65	37.2	106.4	2.5					
			Итого :		24.5	22.09	85.0	611	28.07	2.55	0.33	0.55	37.3	71.1	167.77	4.07					
698	2004	20.00	Ужин II 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					
			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:		90.3	81.2	335.9	2453	115.81	7.17	2.65	26.44	511.61	371.07	1353.5	29.94					



День: Понедельник  
Неделя: вторая  
категория: с7-11 лет  
Сезон: осенне-зимний

Возрастная

№ реп.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)				Калор.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
					Б	Ж	У	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe				
311	2004	8.00	Завтрак: 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	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6					
			Итого :		16.2	20.6	77.0	549	60.31	3.04	0.63	6.75	272.63	82.77	267.04	2.01					
110	2004	12.00	Обед: 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					
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					
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					
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					
685	2004		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					
			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 ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2					
			Итого :		35.6	46.7	112.7	860	96.55	4.17	0.87	21.84	97.15	246.28	545.0	7.53					
		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					
			Итого :		5.6	4.7	45.1	269	18.0	0.11	0.23	7.52	114.8	29.9	119.59	2.38					
371	2004	18.00	Ужин: Рыба припущенная	80	18.0	5.7	0.5	125	17.7	1.26	0.27	0.20	14.92	21.6	163.5	0.47					
520(3)	2004		Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	27.18	0.15	0.26	12.45	42.72	34.08	84.11	1.24					
			Огурец свежий	50	0.3	0.1	0.8	9	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3					
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	40/30	5.1	0.2	40.0	133	0.89	1.0	0.1	0.00	20.6	30.2	96.4	1.6					
			Итого :		25.1	16.1	58.1	554	45.12	6.71	0.9	17.64	101.42	74.68	335.27	4.11					
		20.00	Ужин II Крем творожный	120	12.7	6.0	18.4	180	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2					
			Итого :		12.7	6.0	18.4	180	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2					
			Всего за день:		95.2	94.1	311.3	2412	263.98	14.07	2.95	55.55	869.58	463.63	1454.9	16.23					

День: Вторник

Неделя: вторая

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	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe		
160	2004	8.00	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	5.2	19.9	148	29.6	0.5	0.22	0.65	135.6	18.01	113.3	0.4			
692	2004		Яйцо варёное	1шт.	4.5	4.8	0.15	63	0.3	0.00	0.00	21.0	0.00	92.0	1.0				
			Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	18.0	0.1	0.15	0.52	106.0	12.18	78.3	0.11			
			Хлеб пшеничный	60	4.6	0.54	30.5	127.8	0.07	0.4	0.16	0.00	18.4	26.4	67.4	1.52			
		12.00	Итого :		17.5	13.34	65.45	432.8	47.98	1.4	0.53	1.24	281.5	56.59	371	3.03			
			Обед:																
132	2004		Рассольник ленинградский	250/10	2.1	5.2	15.4	119	26.7	0.29	0.13	6.7	15.05	22.50	68.4	0.84			
451	2004		Котлета мясная	80	16.2	14.5	13.9	252	2.09	2.75	0.19	0.29	34.65	28.56	148.1	1.48			
332	2004		Макаронные изделия отварные	180/5	6.6	4.7	39.4	230	19.6	1.0	0.09	0.00	11.31	0.07	39.1	0.92			
			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			
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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2			
			Итого :		33.4	25.5	144.3	967	52.64	8.03	0.95	19.78	112.63	110.13	474.7	7.36			
		16.00	Полдник:																
			Булочка слоеная	50	5.1	4.2	26.2	159	13.6	0.3	0.1	0.05	13.5	10.0	59.0	0.82			
697	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 :		10.8	10.1	35.2	270	51.5	0.51	0.41	1.14	235.96	35.66	224.2	1.00			
		18.00	Ужин:																
487	2004		Курица отварная	60	15.0	12.6	0.2	174	30.33	0.44	0.11	0.57	12.33	12.59	101.7	1.18			
216	2004		Картофель тушёный	180	3.7	11.1	26.8	224	27.18	0.17	0.27	14.54	28.00	41.98	81.44	1.24			
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45											
			Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5.1	0.2	40.0	133	0.89	1.0	0.1	0.00	20.6	30.2	96.4	1.6			
			Итого :		23.8	23.9	78.2	576	58.4	1.61	0.48	15.11	60.93	84.77	279.54	4.02			
		20.00	Ужин II																
			Крем творожный	120	12.7	6.0	18.4	180	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2			
			Итого:		12.7	6.0	18.4	180	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2			
			Всего за день :		98.2	78.84	341.6	2425.8	210.52	11.55	2.76	38.64	926.22	314.59	1514.64	15.61			

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества						Калор.	Витамины						Минеральные вещества					
					Б	Ж	У	А	Е	В		С	Са	Мg	Р	Fe	А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р
311	2004	8.00	Завтрак: Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4.5	7.2	27.6	194	52.5	0.16	0.19	0.48	111.24	25.29	121.14	0.38							
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							
686	2004		Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0.00	9.3	37	0.00	0.01	0.00	4.12	0.23	1.24	0.06								
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	10.0	25.2	0.6								
			Яблоко	1	0.8	0.00	20.2	90	0.00	0.00	0.07	7.0	18.0	22.0	12.0								
			Итого:		17.2	19.4	86.95	592	52.96	0.55	0.47	11.74	68.92	353.58	14.72								
		12.40	Обед:																				
124	2001		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.7	5.6	8.4	91	26.7	0.2	0.09	12.00	19.09	31.27	0.70								
310	2011		Суфле куриное	80/8	14.8	20.9	2.4	256	25.62	0.00	0.16	0.36	13.14	128.13	1.18								
520(3)	2004		Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	27.18	0.15	0.26	12.45	34.08	84.11	1.24								
685	2004		Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	10.0	13.0	0.00								
			Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03								
			Хлеб ржаной/пшеничный	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	40.5	142.6	3.2								
			Итого:		28.3	33.5	88.3	793	83.75	2.59	0.77	37.31	116.81	399.11	6.35								
223	2004	15.40	Полдник: Запеканка творожная	150/20	26.4	19.0	33.8	408	0.00	0.00	0.00	0.54	36.72	0.00	0.80								
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	109	19.0	0.1	0.15	0.52	12.18	78.3	0.11								
			Итого:		29.3	21.8	48.7	517	19.0	0.1	0.15	1.06	48.9	78.3	0.91								
Тк 7	Сборн.	18.00	Ужин: Рагу овощное с мясом	200	14.3	17.3	14.0	269	6.75	3.19	0.22	10.5	41.35	181.44	2.54								
№7	2014		Огурец свежий	50	0.3	0.1	0.8	9	0.03	0.00	0.01	5.0	7.0	21.0	0.3								
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03								
			Хлеб пшеничный/ржаной	40/30	5.1	0.2	40.0	133	0.89	1.0	0.1	0.00	20.6	30.2	1.6								
			Итого:		19.8	17.6	63.9	446	7.67	4.39	0.48	17.62	78.55	298.84	4.47								
698	2004	20.00	Ужин II Снежок	200	5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	30	188	0.2								
			Итого:		5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	30	188	0.2								
			Всего за день:		100.2	97.3	309.85	2502	237.38	7.67	2.19	69.53	343.18	1375.25	26.65								



День: Пятница  
 Возрастная категория: с7-11 лет  
 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	В		Е	А (мкг)	С	Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe
311	2004	8.00	Завтрак: 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				
3	ТК 2004		Яйно варёное/горюшек зелёный	1шт./50	6.1	3.8	3.3	162	0.3	0.06	0.08	5.01	0.00	0.00	0.00	0.03				
	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				
685	2004		Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6				
			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 :		20.0	19.2	103.5	628	59.61	0.86	0.59	5.54	228.36	64.64	271.69	2.37				
		12.40	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				
639(3)	2004		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				
			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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2				
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	15.1	90	0.00	0.00	0.07	7.00	40.0	18.0	22.0	1.2				
		15.40	Итого :		33.1	28.3	128.4	952	50.53	6.55	1.05	31.33	182.11	156.33	433.51	8.69				
			Подлник:																	
697	2004		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				
			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 :		8.0	9.8	31.3	236	37.9	0.21	0.31	1.09	231.16	31.6	178.8	0.48				
		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				
685	2004		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				
			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	40/30	5.1	0.2	40.0	133	0.89	1.0	0.1	0.00	20.6	30.2	96.4	1.6				
			Итого :		28.2	47.8	111.0	757	35.61	3.07	0.48	13.71	55.91	64.64	280.96	4.46				
698	2004	20.00	Ужин II																	
			Снежок	200	5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2				
			Итого :		5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2				
			Всего за день :		94.9	110.1	396.2	2727	227.65	10.93	2.75	53.47	939.54	347.21	1352.96	16.2				

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

№ реп.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)				Калор.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
					Б	Ж	У	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe				
311	2004	8.00	Завтрак: 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	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6					
			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 :		14.7	14.7	90.9	628	52.12	1.25	0.51	0.77	272.66	84.84	276.79	3.37					
139	2004	12.40	Обед: 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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2					
			Итого :		36.7	21.6	103.25	786	103.38	3.12	0.78	14.53	137.28	124.87	466.4	7.2					
686	2004	15.40	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					
			Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0.00	9.3	37	0.00	0.01	0.00	4.12	2.73	0.23	1.24	0.06					
			Итого :		1.3	1.4	20.5	122	0.00	0.01	0.00	4.12	7.13	3.23	14.74	0.36					
Тгк 7	Сборн.	18.00	Ужин: Рагу овощное с мясом	200	14.3	17.3	14.0	269	6.75	3.19	0.22	10.5	34.6	41.35	181.44	2.54					
			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					
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	40/30	5.1	0.2	40.0	133	0.89	1.0	0.1	0.00	20.6	30.2	96.4	1.6					
			Итого :		19.8	17.6	63.9	459	7.64	4.19	0.33	23.0	55.46	71.55	277.84	4.17					
698	2004	20.00	Ужин II 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					
			Итого :		5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2					
			Всего за день:		78.2	61.6	286.35	2097	163.14	8.57	2.01	43.72	707.73	311.93	1200.97	15.3					

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

Неделя: втсрва

№ реп.	Сб. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe			
311	2004	8.00	Завтрак: 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		Бутерборд 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	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6			
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	15.1	90	0.00	0.00	0.07	7.0	15.0	9.0	11.0	2.2			
			Итого :		17.1	17.9	85.4	590	77.31	1.01	0.64	7.62	354.27	78.33	389.78	4.74			
139	2004	12.40	Обед: 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, тушеная 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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2			
			Итого :		39.3	22.3	101.5	791	73.0	6.86	2.12	27.44	200.46	147.17	547.13	6.66			
685	2004	15.40	Полдник: 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			
			Кондитерские изделия	30	2.4	2.8	22.4	170	0.00	0.00	0.00	0.00	8.8	6.0	27	0.6			
			Итого :		2.5	2.8	31.5	205	0.00	0.00	0.00	0.00	9.06	6.0	27	0.63			
437	2004	18.00	Ужин: 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			
297	2004		Каша рисовая растительная	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			
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	40/30	5.1	0.2	40.0	133	0.89	1.0	0.1	0.00	20.6	30.2	96.4	1.6			
			Итого :		27.0	23.4	96.4	572	49.19	2.49	0.34	0.98	38.52	83.12	407.39	4.85			
698	2004	20.00	Ужин II 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			
			Итого :		5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2			
			Всего за день:		85.9	72.7	322.6	2260	199.5	10.36	3.49	37.41	837.51	342.06	1536.5	17.08			





День: Вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон :осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веще-ва(г)				Калор.	Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe		
160	2004	8.00	Завтрак: 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 стужённом	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 :		24.7	26.65	103.3	711.5	53.69	9.49	0.67	27.82	541.42	106.09	420.2	4.0			
		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			
631	2004		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			
			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	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5	5.05	2.0	0.3	0.00	40.5	53.5	170.0	3.9			
			Итого :		32.3	35.85	164.7	1121.5	101.03	28.34	0.75	25.43	145.28	163.9	596.6	8.11			
		16.00	Полдник:																
			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			
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 :		8.0	8.8	31.3	236	37.98	0.21	0.31	1.1	231.52	69.5	227	3.5			
		18.00	Ужин:																
208	2002		Суфле рыбное	120/10	21.5	20.0	3.4	280	21.9	1.84	0.31	0.42	41.73	22.88	155.0	0.86			
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			
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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.20	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2			
			Итого :		43.2	20.3	110.6	784.5	58.4	3.59	1.08	11.95	98.63	152.62	444.5	6.85			
		20.00	Ужин II																
			Крем творожный	120	12.7	6.0	18.4	180	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2			
			Итого:		12.7	6.0	18.4	180	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2			
			Всего за день:		120.9	97.6	428.3	3033.5	251.1	41.63	3.2	67.67	1252.05	519.55	1853.5	22.66			

Возрастная категория: 12-18 лет  
 Сезон: осеннее - зимний

№ реч.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)				Калор.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
					Б	Ж	У	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe				
311	2004	8.00	Завтрак: 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	31.65	126.1	929.5	95.41	0.94	0.81	1.35	327.5	142.53	475.29	4.77					
131	2004	12.40	Обед: 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					
487	2001		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					
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					
	ТК		Яйцо вареное	1шт.	4.5	3.8	0.1	63	0.3	0.06	0.02	0.07	18.52	4.03	64.60	0.08					
			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 Хлеб ржаной/пшеничный	200 70/50	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.13	3.83	0.8					
			Итого:		47.9	35.35	148.04	1117.5	94.68	7.0	1.23	16.72	124.02	326.54	666.39	15.1					
366	2004	15.40	Полдник: Запеканка творожная	180/30	32.1	23.3	43.8	509	0.00	0.00	0.59	0.70	338.10	48.7	0.00	0.98					
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:		32.2	23.3	52.9	544	0.00	0.00	0.59	0.70	338.36	48.7	0.00	1.01					
431	2004	18.00	Ужин: 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					
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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.20	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2					
			Итого:		37.3	26.4	81.0	741	10375.1	9.04	3.47	31.67	109.31	109.47	509.5	14.53					
<del>698</del>	2004	20.00	Ужин II Снежок	200	5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2					
			Итого:		5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2					
			Всего за день:		144.1	121.7	463.94	3486	10609.19	17.02	6.42	52.24	1141.19	637.24	1839.18	35.61					

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)				Калор.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
					Б	Ж	У	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe				
311	2004	8.00	Завтрак:	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		Каша молочная «Лужба»	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		Бутерброд с маслом и сыром	200	0.1	0.02	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03					
			Чай с сахаром	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		Хлеб пшеничный	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					
			Ябло варёное/горошек зелёный		26.9	26.47	103.0	796.5	78.21	0.91	0.53	5.81	398.2	108.5	279.4	3.16					
			Итого :																		
135	2004	12.40	Обед:	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		Суп из овощей	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		Фрикадельки мясные	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					
			Макаронные изделия отварные	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3					
			Свежий огурец	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	0.00	0.28	0.29	0.00	8.5	63.5	0.92					
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5	5.05	2.0	0.3	0.00	40.5	53.5	170.0	3.9					
			Хлеб ржаной/пшеничный		35.1	25.85	154.7	1002.5	79.28	4.6	1.05	15.54	128.72	141.1	500.73	7.29					
		15.40	Итого :																		
			Полдник:																		
769	2004		Булочка домашняя	50	5.1	4.2	26.2	159	13.6	0.3	0.1	0.05	13.5	10.57	29.9	0.91					
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					
			Итого :		5.2	4.22	35.3	194	23.55	0.91	0.12	0.00	15.51	9.75	72.39	0.85					
		18.00	Итого :																		
			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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	4.20	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2					
			Итого :		38.25	42.5	94.8	936.6	104.0	6.88	0.72	20.63	166.4	132.32	488.0	7.51					
698	2004	20.00	Итого : Ужин II	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2					
			Итого :		5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.20					
			Всего за день :		111.15	105.34	395.6	3043.6	285.04	13.3	2.81	43.35	944.03	419.11	1505.72	19.01					



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

Неделя: первая

№ реп.	Сборн. год	Время приема Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe		
311	2004	8.00	Завтрак: 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		
430	2001		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		
46	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		
131	2004	12.40	Обед: 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	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9		
			Итого :		47.9	52.05	172.5	1238.5	96.08	10.61	1.17	25.84	145.42	191.75	629.23	10.06		
685	2004	15.40	Полдник: Кондитерские изделия Чай с сахаром	15 200	1.2 0.1	1.4 0.00	11.2 9.1	85 35	0.00 0.00	0.00 0.00	0.00 0.00	0.00 0.00	4.4 0.26	3.0 0.00	13.5 0.00	0.3 0.03		
			Итого :		1.3	1.4	20.3	120	0.00	0.00	0.00	0.00	4.66	3.0	13.5	0.33		
487	2004	18.00	Ужин: 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		
261	2003		Макаронны, 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		
685	2004		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		
			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	50/50	7.0	0.9	39.6	223.0	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85		
			Итого :		38.6	35.7	87.4	928.5	120.13	3.65	0.66	7.00	175.4	99.41	605.8	6.85		
698	2004	20.00	Ужин II 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		
			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:		122.4	125.3	397.3	3195.5	368.84	35.7	2.86	62.22	952.49	475.6	1931.76	22.05		

День: Воскресенье  
 Возрастная категория: с12-18лет  
 Сезон : осеньне – 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	Мд	Р	Fe	Са	Мд	Р	Fe
311	2004	8.00	Завтрак: Каша овсяная молочная жидкая	250/7	10.0	12.7	43.7	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	0.3	0.06	0.18	0.05	15.52	15.03	60.0	0.1					
686	2004		Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.00	9.3	0.00	0.01	0.00	1.12	8.1	9.0	0.00	0.62					
1	2004		Бутерброд с маслом	50/20	4.1	17.0	24.3	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	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95					
			Итого:		24.1	35.0	103.0	74.0	1.32	0.7	1.89	208.0	80.69	402.0	3.23					
139	2004	12.40	Обед: Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9.6	5.1	38.5	21.2	0.37	0.35	5.59	38.99	48.25	122.1	2.79					
437	2004		Гуляш	80/50	22.9	22.9	3.2	0.00	0.57	0.22	0.98	14.88	29.58	191.10	3.27					
631	2004		Пюре картофельное	220	4.5	7.2	29.4	30.9	0.2	0.22	15.22	52.21	41.66	125.7	1.51					
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	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	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92					
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	9.4	1.65	49.6	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9					
			Итого :		47.7	37.05	164.4	58.18	5.59	1.38	27.08	178.7	198.49	723.4	11.69					
		15.40	Полдник: Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.0	13.5	0.3					
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03					
			Яблоко	1 шт.	0.8	0.00	20.2	0.00	0.00	0.07	7.0	40.0	18.0	22.0	2.2					
			Итого :		2.1	1.4	40.5	0.00	0.00	0.07	7.0	0.26	0.00	0.00	2.53					
492	2004	18.00	Ужин: Плов из курицы	250	23.0	29.2	40.2	36.4	1.6	0.18	0.76	25.19	47.13	85.4	2.10					
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03					
			Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7.0	0.9	39.4	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85					
			Итого :		30.1	30.7	112.7	39.5	3.7	0.48	0.76	66.95	103.63	248.4	5.98					
		20.00	Ужин II																	
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2					
			Итого:		5.7	6.3	7.8	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2					
			Всего за день:		109.7	110.45	428.4	171.68	10.61	3.02	38.1	689.11	410.25	1539	23.63					

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон : осеннее – зимний

№ ред.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блока	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)				Калор.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У	Калор.		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe			
311	2004	8.00	Завтрак: Каша пшеничная молочная жидкая	250/7	9.1	11.1	42.6	307	37.3	0.77	0.41	0.64	157.56	55.06	213.9	1.43				
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.06	0.00	0.2	0.14	212.0	27.5	0.00	1.15				
50	2014		Икра кабачковая	100	1.4	4.7	7.0	75	0.00	2.4	0.07	7.56	27.35	14.96	26.19	0.67				
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	39.2	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	0.95				
			Итого :		24.9	29.25	110.4	791.5	46.41	3.72	0.85	8.6	461.47	120.11	324.7	0.95				
110	2004	12.00	Обед: Борщ с капустой и картофелем	300/12	2.0	6.0	14.0	117	30.2	0.3	0.1	9.53	34.73	24.32	56.6	1.13				
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				
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				
593	2004		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				
685	2004		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				
			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 ржаной/пшеничный	70/50	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 :		47.4	36.25	144.4	1104.5	116.85	5.2	1.25	24.15	131.28	343.55	680.66	13.52				
		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	119.37	26.9	107.09	0.88				
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	11.8	172	0.00	0.00	0.07	7.0	40.0	18.0	22.0	1.2				
			Итого :		5.6	4.7	36.7	355	18.0	0.11	0.22	7.52	163.77	47.9	141.59	2.38				
371	2004	18.00	Ужин: Рыба припущенная	120	27.1	8.6	0.7	188	19.9	1.24	0.4	0.30	22.39	32.41	201.6	0.71				
520(3)	2004		Пюре картофельное	220	4.5	7.2	29.4	203	32.9	0.21	0.33	15.22	52.21	41.66	125.7	1.51				
			свежий огурец	50	0.3	0.1	0.8	9	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3				
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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85				
			Итого :		39.0	16.8	79.4	658	55.93	3.55	1.04	20.52	127.89	137.37	511.3	6.4				
		20.00	Ужин II Крем творожный	120	12.7	6.0	18.4	180	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2				
			Итого :		12.7	6.0	18.4	180	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2				
			Всего за день:		129.6	93.0	389.3	3089	281.19	12.62	3.68	62.59	1126.41	678.93	1846.25	26.77				

День: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12-18 лет

Сезон : осенне – зимний

№ рсч.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)						Калор.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
					Б	Ж	У	В	С	Е		А(мкг)	Ca	Mg	P	Fe	Ca	Mg	P	Fe			
160	2004	8.00	Завтрак: Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.6	6.2	23.8	0.53	0.26	0.78	178	35.5	162.7	21.6	136.0	0.48							
692	2004		Ййцо варёное	1шт.	4.5	4.8	0.15	0.00	0.00	0.07	63	0.3	21.0	0.00	92.0	1.0							
			Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	0.1	0.03	0.15	94	18.0	106.0	12.18	78.3	0.11							
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	0.5	0.1	0.00	106.5	0.05	11.5	16.5	42.0	0.95							
		12.00	Итого :		17.8	14.25	64.25	1.13	0.39	1.0	441.5	53.58	301.2	50.28	348.3	2.54							
132	2004		Обед: Рассольник ленинградский	300	2.6	6.2	18.5	0.33	0.15	8.04	142	30.2	18.06	26.99	81.01	1.01							
491	2004		Котлета мясная	100	20.6	18.3	17.5	3.05	0.23	0.38	320	3.00	43.35	35.77	160.1	1.85							
332	2004		Макаронные изделия отварные	220/8	8.1	7.2	48.2	1.08	0.11	0.00	295	25.14	14.03	11.09	59.2	1.12							
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	0.2	0.03	12.5	22	0.00	7.00	10.00	13.00	0.00							
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	61.2	1.75	0.28	0.29	121	0.00	14.62	8.5	63.5	0.92							
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	9.4	1.65	49.6	6.05	0.3	0.00	261.5	6.05	46.5	63.5	200.0	2.9							
		16.00	Итого :		43.0	36.0	210.0	7.36	0.8	21.21	1086	64.39	143.82	155.85	576.81	7.8							
			Полдник: Булочка слобная	50	5.1	4.2	26.2	1.14	0.12	0.00	159	55.42	15.51	9.72	59.00	0.82							
679	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	0.21	0.31	1.09	111	37.9	222.46	25.66	165.2	0.18							
		18.00	Итого :		10.8	10.1	35.2	3.1	0.43	1.09	270	93.32	237.97	35.38	224.2	1.00							
487	2004		Ужин: Курица отварная	80	20.0	16.8	0.3	0.55	0.16	0.76	232	12.12	16.44	16.18	122.76	1.58							
216	2004		Картофель тушёный	220	4.6	13.5	32.8	0.21	0.33	17.77	224	32.9	34.22	41.66	125.7	1.51							
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	3.1	0.3	0.00	45	3.1	41.5	56.5	163.0	3.85							
			Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7.0	0.9	39.4	2.1	0.3	0.00	223	3.1	41.5	56.5	163.0	3.85							
		20.00	Итого:		31.6	31.2	83.7	2.86	0.79	18.47	724	48.14	110.15	114.34	411.57	6.94							
			Ужин II Крем творожный	120	12.7	6.0	18.4	0.00	0.39	1.37	180	0.00	235.2	27.44	165.2	0.2							
			Итого :		12.7	6.0	18.4	0.00	0.39	1.37	180	0.00	235.2	27.44	165.2	0.2							
			Всего за день:		115.9	97.55	411.55	259.43	2.8	43.14	2701.5	259.43	1028.34	383.29	1726.08	18.48							



День: Среда  
 Возрастная категория: с 12-18 лет  
 Сезон: осеннее - зимний

№ рец.	Сбор н. 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	Мд	Р	Fe				
311	2004	8.00	Завтрак: 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				
			Яблоко	шт.	0.8	0.00	15.1	90	0.00	2.4	0.11	7.52	45.6	25.4	39.3	2.4				
			Итого :		20.2	22.25	112.0	745.5	79.21	3.26	0.68	9.52	452.0	105.26	451	6.08				
124	2004	12.40	Обед: 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				
310	2011		Суфле куриное	100/10	18.5	26.1	3.0	321	19.47	5.24	0.22	0.45	51.28	16.42	259.53	1.48				
520(3	2004		Пюре картофельное	220	4.5	7.2	29.4	203	32.9	0.2	0.32	15.22	52.21	41.60	109.7	1.51				
			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	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9				
			Итого :		35.6	41.85	106.2	952.5	85.12	8.54	0.97	40.17	195.43	154.43	618.73	6.76				
366	2004	15.40	Полдник: Запеканка творожная	180/30	32.1	23.3	43.8	509	0.00	0.00	0.59	0.70	338.10	48.7	0.00	0.98				
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 :		35	26.1	57.8	618	18.0	0.1	0.98	2.01	443.7	60.88	78.3	1.03				
Тлк №7	2014	18.00	Ужин: 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				
685	2004		Свежий огурец	50	0.3	0.1	0.8	9	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3				
			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 пшеничный/ржаной	50/50	7.0	0.9	39.4	223	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85				
			Итого :		21.7	63.3	87.8	536	9.88	5.29	0.53	15.52	79.86	104.85	365.7	6.69				
698	2004	20.00	Ужин II Снежок	200	5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2				
			Итого :		5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2				
			Всего за день:		118.1	158.5	385.8	3006	236.21	17.23	3.48	69.02	1413	455.42	1701.73	20.76				



Неделя: вторая

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

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва(г)				Калор.	Витамины (мг)						Минеральные вещества(мг)					
					Б	Ж	У	У		А (мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe				
311	2004	8.00	Завтрак: 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	0.00	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 :		31.3	29.0	104.1	852.5	119.1	1.8	0.7	5.72	277.1	86.96	372.43	3.12					
		12.40	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	2001		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/пшеничный	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9					
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	15.1	90	0.00	0.00	0.07	7.0	40.0	18.0	22.0	1.2					
		15.40	Итого:		40.2	34.35	156.2	1088.5	68.11	9.76	1.23	34.82	223.73	194.88	553.12	8.98					
			Полдник:																		
			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					
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 :		8.0	8.8	31.3	236	37.9	0.21	0.31	1.09	230.9	31.6	192.3	1.1					
		*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	52.2	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					
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					
			Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7.0	0.9	39.4	223	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85					
			Итого :		34.7	36.0	147.9	989	108.11	4.91	0.67	14.33	85.76	112.3	471	7.34					
		20.00	Ужин II																		
698	2004		Снежок	200	5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2					
			Итого :		5.6	5.0	22	154	44	0.04	0.32	1.8	242	30	188	0.2					
			Всего за день:		119.8	113.15	461.5	3320	377.22	16.72	3.23	17.22	1059.49	455.74	1776.85	20.74					

Неделя: вторая

День: Суббота  
 Возрастная категория: с12-18лет  
 Сезон : осенне - зимний

№ рец	Сб. год	Время приема Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые веш-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe				
311	2004	8.00	Завтрак: 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	1 шт.	0.8	0.00	20.2	172	0.00	0.00	0.02	0.14	40.0	27.5	5.1	1.44				
			Итого :		23.0	23.2	123.2	851.5	78.0	0.85	0.71	0.92	408.0	115.9	250.0	5.81				
38	2001	12.40	Обед: 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				
631	2004		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				
			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	70/50	9.4	1.65	49.6	261	6.0	2.0	0.25	0.00	45.0	62.0	184.0	2.4				
			Итого :		48.6	29.0	125.7	973	39.66	2.45	0.91	16.54	213.54	167.22	565.0	8.44				
		15.40	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				
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				
			Итого :		1.3	1.4	21.1	122	0.00	0.01	0.00	1.12	16.63	3.73	136.5	0.36				
Тгк №7	2014	18.00	Ужин: 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				
685	2004		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				
			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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85				
			Итого :		22.4	19.0	67.5	549	9.85	5.49	0.54	23.02	83.36	107.85	357.44	6.42				
698	2004	20.00	Ужин II 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				
			Итого :		5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2				
			Всего за день:		101.0	77.5	345.3	2597.5	127.51	8.8	2.55	42.97	956.73	422.14	1474.14	21.23				

День: Воскресенье  
 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	Мг	Р	Fe				
311	2004	8.00	Завтрак: 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				
693	2004		Яблоко	шт.	0.8	0.00	15.2	90	0.00	0.00	0.07	7.0	15.0	9.0	11.9	2.2				
			Каша 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 :		24.9	25.35	115.0	805.5	138.2	2.28	0.73	8.26	405.0	91.46	422.72	5.23				
139	2004	12.40	Обед: Суп картофельный с клецками	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, тушеная 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				
			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				
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	70/50	9.4	1.65	49.6	261.5	6.05	2.7	0.3	0.00	46.5	63.5	200.0	2.9				
			Итого :		47.5	27.35	120.8	929.5	77.45	5.71	1.37	30.5	228.26	199.93	635.05	6.67				
685	2004	15.40	Полдник: Чай с сахаром	200	0.01	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.06	0.00	0.06	0.03				
			Кондитерские изделия	30	2.4	2.8	22.4	170	0.00	0.00	0.00	0.00	8.8	6	27	0.6				
			Итого :		2.41	2.8	31.5	205	0.00	0.0	0.00	0.0	8.86	6	27	0.63				
437	2004	18.00	Ужин: Гуляш	80/50	22.9	22.9	3.2	311	0.00	0.57	0.22	0.98	14.88	29.58	191.10	3.27				
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				
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	50/50	7.0	0.9	39.4	223	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85				
			Итого :		35.91	30.3	113.0	903	48.1	3.67	0.26	0.98	127.53	127.66	508.2	8.01				
698	2004	20.00	Ужин II 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				
			Итого :		5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2				
			Всего за день:		116.42	85.8	388.1	2945	263.75	11.46	2.75	41.11	1004.85	452.49	1758.17	20.74				