

Утверждаю:
 Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ п.Светлополянска
 Могорич Н.А.
 «31» марта 2023 г.
 Приказ № 63/ОД от 31.03.2023 г.

**Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1-9 классов
 КОГОБУ ШИ ОВЗ п. Светлополянска 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)			Калор.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша рисовая молочная жидкая	180/5	4.5	7.2	27.6	194	52.5	0.21	0.19	0.48	111.2	25.29	101.4	0.38
7	2003		Икра кабачковая	80	1.0	3.8	5.4	59	0.00	2.4	0.05	5.96	21.57	11.64	28.34	0.53
3	2004		Бутерброд с маслом/ сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.13	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	128.9	0.68
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	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
		12.40	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.7	5.6	8.4	91	26.7	0.2	0.09	12.2	31.2	12.75	31.27	0.70
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
			Итого:		27.3	28.2	112.4	834	61.55	7.81	0.91	28.2	206.75	123.71	495.17	8.17
		15.40	Полдник:													
85	2010		Булочка сдобная	50	5.1	4.2	26.2	159	13.6	0.3	0.1	0.05	13.5	10.57	29.9	0.91
286	2014		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	109	18.0	0.1	0.39	1.37	106.0	52.18	78.3	0.75
			Итого:		8.0	7.0	41.1	268	31.6	0.4	0.49	1.42	119.5	62.75	108.2	1.66
		18.00	Ужин:													
451	2004		Шницель	80	16.2	14.5	13.9	252	2.59	3.13	0.19	0.29	34.65	28.58	140.12	1.48
520(3)	2004		Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	30.2	0.3	0.32	15.2	42.72	34.08	111.4	1.24

			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
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:		25.9	20.7	76.99	600	33.71	4.43	0.62	20.49	109.73	99.86	341.92	4.65
		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		79.7	79.3	324.29	2352	223.59	15.67	2.79	58.42	925.51	353.36	1434	16.9

День: Вторник

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон: осеннее – зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
160	2004		Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.5	5.2	19.9	148	29.6	0.5	0.22	0.78	135.6	18.01	113.3	0.39	
45	2004		Салат из квашеной капусты	80	1.2	4.0	6.1	66	12.1	8.36	0.03	21.4	38.44	11.57	116.25	0.47	
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.13	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	128.9	0.68	
694	2004		Какао на молоке сгущённом	200	3.5	3.4	22.3	130	9.58	0.09	0.24	0.15	107.17	26.03	95.20	0.83	
			Хлеб пшеничный	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	
		12.40	Обед:														
110	2004		Борщ с капустой и картофелем	250/10	1.7	5.0	11.6	97	26.70	0.26	0.08	7.94	28.94	20.97	48.10	0.95	
461	2004		Тефтели из говядины	80/30	10.8	16.7	13.4	248	7.85	0.00	0.16	1.17	34.55	24.42	59.95	1.10	
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.00	10.00	13.0	0.00	
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.3	4.7	44.1	240	26.33	0.72	0.07	0.00	5.48	29.44	212.18	0.62	
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.13	63.5	0.80	
			Хлеб ржаной/пшеничный	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 :		40.3	27.6	130.7	898	65.13	3.3	0.59	23.21	112.0	128.46	539.33	6.67	
		15.40	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	
		18.00	Ужин:														
208	2002		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	16.1	77.8	501	39.29	2.35	0.55	7.57	65.36	83.18	238.81	3.68	
		20.00	Ужин II														
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	160	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2	
			Итого		5.7	6.3	7.8	160	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2	
			Всего за день:		94.5	78.8	325.6	2347	193.83	15.19	2.54	55.64	1039.4	351.75	1647.16	14.3	

День: Среда

Возрастная категория: с7-11лет

Сезон : осенне- зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшениная 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
		12.40	Обед:													
134	2004		Суп «Крестьянский» с крупой	250/10	2.1	5.1	12.4	105	9.0	2.44	0.07	8.00	23.32	17.18	51.3	0.64
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	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.13	3.83	0.8
			Хлеб ржаной /пшеничный	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 :		33.5	27.5	88.8	774	43.98	6.23	0.72	15.99	101.8	242.64	560.03	8.29
		15.40	Полдник:													
223	2004		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
		18.00	Ужин:													
431	2004		Печень по- строгановски	80/40	20.6	14.6	2.5	224	8243.4	5.6	2.33	13.16	21.81	21.85	304.40	7.83
520(3)	2004		Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	29.18	0.21	0.26	12.45	42.72	34.08	107.4	1.24
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
		20.00	Ужин 2													
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 :		112.8	111.6	353.9	2745	8430.97	14.35	4.38	4.76	1508.66	582.04	1624.1	23.62

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

Неделя: первая

№ реп.	Сборн. год	Время приема Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша молочная »дружба»	180/5	5.6	7.1	29.5	209	51.67	0.20	0.24	0.47	112.38	32.72	123.21	0.71
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.00	0.00	0.07	107.5	15.4	9.2	0.68
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.25	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	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	1шт./50	6.1	3.81	3.3	82	0.3	0.06	0.08	5.1	18.52	25.03	69.0	0.8
			Всего :		19.1	18.31	71.6	534	52.13	0.56	0.42	5.64	245.65	83.15	226.61	2.82
		12.40	Обед:													
135	2004		Суп из овощей	250	1.8	4.2	10.7	88	26.7	0.29	0.14	8.52	21.34	20.5	68.38	0.75
471	2004		Фрикадельки мясные	80/30	11.3	9.3	8.2	162	8.68	0.16	0.02	0.02	23.84	20.99	55.02	0.92
532	2004		Макаронные изделия отварные	180/5	6.6	4.7	39.4	230	19.6	0.82	0.09	0.00	11.31	9.07	34.0	0.92
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	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 :		28.0	19.3	131.4	838	59.26	5.06	0.78	13.83	112.61	106.56	384.5	7.01
		15.40	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
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 :		5.2	4.2	35.3	194	13.6	0.3	0.1	0.05	13.75	10.57	29.9	0.94
		18.00	Ужин:													
205	2003		Котлета рубленая из птицы	100	15.0	21.4	15.5	316	12.12	0.15	0.18	0.39	22.00	22.69	122.76	1.79
224	2004		Рагу из овощей	175	10.6	12.7	18.4	231	14.8	4.34	0.17	8.66	38.96	37.20	67.14	1.25
630	1996		Чай с сахаром и молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	9.0	0.05	0.07	0.26	53.06	6.09	39.18	0.07
			Хлеб пшеничный/ржаной	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 :		32.1	35.7	85.1	741	36.81	6.14	0.52	9.31	134.62	96.18	325.48	4.71
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			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:		90.1	83.81	331.2	2421	161.8	12.06	2.21	3.02	741.83	323.9	1131.7	41.06

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

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
161	2004		Суп молочный с крупой	250	5.5	5.2	20.5	120	29.58	0.21	0.25	0.65	111.0	25.67	117.8	0.65
1	204		Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.0	----	0.62
686	2004		Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.00	9.3	37	0.00	0.01	0.00	1.12	1.73	0.73	1.4	0.06
			Хлеб пшеничный	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	20.2	90	0.00	0.00	0.07	7.0	0.00	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
		12.40	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	1.7	5.6	8.4	91	26.7	0.2	0.09	12.0	31.82	19.09	31.27	0.70
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
			Итого :		42.6	25.2	111.8	870	81.39	4.19	1.22	26.67	179.15	164.96	540	11.71
		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
697	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	37.98	0.21	0.27	1.09	222.46	25.66	165.21	0.18
			Итого :		6.9	7.3	20.2	196	37.98	0.21	0.27	1.09	226.86	28.66	178.71	0.48
		18.00	Ужин:													
388	2004		Котлета рыбная	80	12.7	8.5	12.5	177	9.9	5.0	0.22	0.3	37.03	23.7	150.1	0.78
216	2004		Картофель тушёный	180	3.7	11.1	26.8	224	23.4	0.00	0.27	14.5	28.0	41.9	110.2	1.62
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 :		21.6	19.8	88.4	569	34.19	6.0	0.59	14.8	85.88	95.8	356.7	4.03
		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:		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: с7-11лет
 Сезон :осенне –зимний

Неделя: первая

№ реп.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша манная молочная жидкая	180/5	5.4	7.2	26.8	194	72.53	0.71	0.2	0.47	114.4	17.03	121.3	0.38
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	8.06	0.28	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	91	18.0	0.1	0.15	0.52	105.86	12.18	78.3	0.11
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
45	2004		Салат из квашеной капусты	80	1.2	4.0	6.1	66	0.05	8.96	0.03	21.4	38.44	11.57	116.25	0.47
			Итого :		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:													
131	2004		Рассольник « Домашний»	250/10	2.1	5.2	13.6	111	26.7	0.26	0.14	10.5	23.19	24.14	62.25	0.90
423	2004		Бефстроганов	80/50	22.5	28.0	6.0	366	12.8	3.2	0.22	0.31	34.28	30.21	135.92	3.39
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.3	4.7	44.1	240	26.33	0.72	0.07	0.00	5.48	103.6	121.18	0.62
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	11.2	121	0.00	2.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.57	0.92
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.00	10.0	13.0	0.00
			Хлеб ржаной/пшеничный	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:													
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
261	2003		Макароны ,запеченные с сыром	180/5	8.8	14.2	29.2	284	56.0	0.33	0.14	0.1	160.29	15.65	106.04	0.89
			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

День :воскресенье

Неделя: первая

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		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша овсяная молочная жидкая	180/5	6.8	8.9	28.3	221	52.5	0.21	0.34	0.46	126.1	50.70	101.3	1.44
1	2004		Бутерброд с маслом	30/10	2.4	8.6	14.6	146	0.06	0.00	0.08	0.00	8.1	9.9	105.0	0.62
686	2004		Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.00	9.3	37	0.00	0.01	0.00	1.12	18.1	9.0	0.00	0.62
			Хлеб пшеничный	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
		12.40	Обед:													
139	2004		Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7.9	4.3	31.5	199	17.7	0.31	0.3	4.66	32.23	39.84	101.8	1.7
437	2004		Гуляш	60/50	17.5	18.5	3.2	245	12.8	0.63	0.17	0.98	12.18	22.98	186.94	2.6
520(3)	2004		Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	0.00	0.17	0.26	0.00	42.72	34.08	101.44	1.24
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.1	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
		18.00	Ужин:													
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
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
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			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
 Возрастная категория: с7-11лет
 Сезон : осенне-зимний

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.5	8.0	30.7	221	51.15	0.21	0.3	0.46	113.4	39.64	164.5	1.03
7	2003		Икра кабачковая	80	1.0	3.8	5.4	59	0.00	2.4	0.05	5.96	21.57	11.64	28.94	0.53
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.08	0.11	0.07	107.6	15.4	9.2	0.68
630	1996		Чай с молоком и сахаром	200	1.4	1.4	11.2	61	9.0	0.05	0.07	0.26	23.06	6.09	39.2	0.07
			Хлеб пшеничный	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	2.91
		12.40	Обед:													
110	2004		Борщ с капустой и картофелем	250/10	1.7	5.0	11.6	97	26.7	0.26	0.03	7.95	28.94	20.97	48.1	0.95
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
			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
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 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	28.59	97.15	246.28	545.0	7.53
		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	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	90	0.00	0.00	0.07	7.0	0.00	0.00	0.00	1.2
			Итого :		5.6	4.7	45.1	273	18.0	0.11	0.23	7.52	114.77	29.9	119.59	2.38
		18.00	Ужин:													
371	2004		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 :		27.2	11.9	74.4	468	45.8	2.41	0.64	17.65	90.0	92.88	365.01	3.64
		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:		90.2	83.9	331.2	2304	264.66	9.77	2.69	62.31	816.55	481.83	1484.64	16.66

День: Вторник
 Возрастная категория: с7-11лет
 Сезон : осеннее- зимний

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
160	2004		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
			Яйцо варёное	1шт.	4.5	4.8	0.15	63	0.3	0.00	0.00	0.07	21.0	0.00	92.0	1.0
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	18.0	0.1	0.15	0.52	106.0	12.18	78.3	0.11
			Хлеб пшеничный	60	4.6	0.54	30.5	127.8	0.07	0.	0.16	0.00	18.4	26.4	67.4	1.52
			Итого :		19.25	16.4	73.2	517.4	47.98	1.4	0.53	1.24	281.5	56.59	371	3.03
		12.40	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	70/50	8.4	1.29	49.4	222	4.25	2.04	0.24	0.00	36.0	49.5	152.6	3.68
			Итого :		35.0	29.0	154.3	966	48.69	6.55	1.07	20.07	90.43	95.13	372.0	5.08
		15.40	Полдник:													
769	2004		Булочка домашняя	100	7.3	11.87	55.4	358	55.41	1.14	0.12	0.00	15.51	9.72	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 :		13.0	17.8	64.4	469	93.31	3.1	0.43	1.09	244.97	36.38	307.0	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	70/30	7.3	0.69	46.0	199	1.87	1.4	0.2	0.00	26.6	37.2	106.4	2.5
			Итого :		26	24.9	84.4	609	59.38	2.01	0.58	15.11	81.65	91.77	309.54	4.92
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			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 :		98.95	116.8	384.1	2675.4	249.36	13.11	3	38,88	933.75	295.51	1524.74	14.23

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

Неделя: вторая

№ реп.	Сборн. год	Время приема Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва			Калор.	Витамины				Минеральные вещества				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
311	2004		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	2.73	0.23	1.24	0.06	
			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	1	0.8	0.00	20.2	90	0.00	0.00	0.07	7.0	40.0	18.0	22.0	12.0	
			Итого :		17.2	19.4	86.95	592	52.96	0.55	0.47	11.74	289.47	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	31.82	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	41.02	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	42.72	34.08	84.11	1.24	
			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	
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 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 :		28.3	33.5	88.3	793	83.75	2.59	0.77	37.31	152.82	116.81	399.11	6.35	
		15.40	Полдник:														
223	2004		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	
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	109	19.0	0.1	0.15	0.52	112.86	12.18	78.3	0.11	
			Итого :		29.3	21.8	48.7	517	19.0	0.1	0.15	1.06	379.56	48.9	78.3	0.91	
		18.00	Ужин:														
Тгк 7	Сборн.		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	
№7	2014		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 :		19.8	17.6	63.9	446	7.67	4.39	0.48	17.62	66.96	78.55	298.84	4.47	
		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:		100.2	97.3	309.85	2502	207.38	7.67	2.19	69.53	1130.81	343.18	1375.25	26.65	

День: Четверг

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		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша молочная» дружба»	180/5	5.6	7.6	29.5	209	51.6	0.16	0.24	0.47	112.38	32.72	143.2	0.71
45	2004		Салат из квашеной капусты	80	5.9	13.9	6.5	176	0.05	8.96	0.07	21.4	45.2	17.85	116.25	1.19
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
693	2004		Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.8	98	18.0	0.11	0.16	0.07	18.4	26.4	67.4	1.52
			Хлеб пшеничный	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 :		22.4	32.2	79.5	691	69.81	9.61	0.68	22.01	290.48	102.37	444.05	4.7
		12.40	Обед:													
134	2004		Суп крестьянский с крупой	250/10	2.1	5.1	12.4	105	9.0	2.44	0.07	8.00	23.32	17.18	51.3	0.64
Ттк №6	2014		Азу	60/50	17.0	21.9	2.8	277	0.00	4.88	0.17	0.17	14.32	23.75	160.40	2.6
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.3	4.7	44.1	240	30.99	0.82	0.07	0.00	5.48	29.94	113.98	0.62
			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	17.0	68	0.00	0.18	0.02	1.6	6.03	3.13	3.83	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 :		31.4	32.8	118.2	927	44.27	10.36	0.58	14.77	90.65	121.5	493.11	8.16
		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	0.26	0.00	0.00	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
		18.00	Ужин:													
249	2011		Рыба, запечённая в омлете	100	18.1	9.4	2.7	168	15.63	0.00	0.36	0.86	38.51	21.59	155.08	1.05
520(3)	2004		Пюре картофельное	180	3.7	5.9	24.0	166	28.18	0.25	0.26	12.45	42.72	34.08	100.44	1.24
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	15.5	75.8	502	44.7	1.25	0.72	13.31	102.09	85.87	351.92	3.92
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			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:		87.8	88.2	301.6	2342	158.78	21.22	2.37	51.46	723.08	340.18	1467.78	17.31

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

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А (мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшениная молочная жидкая	180/5	6.5	8.0	30.7	221	51.15	0.22	0.30	0.46	113.44	39.64	154.49	1.03
	ТК		Яйцо варёное/горошек зелёный	1шт./50	6.1	3.8	3.3	162	0.3	0.06	0.08	5.01	0.26	0.00	0.00	0.03
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	146	8.06	0.28	0.11	0.07	107.4	15.0	92.0	0.68
			Хлеб пшеничный	30	2.3	0.3	15.2	64	0.1	0.3	0.1	0.00	7.0	10.0	25.2	0.6
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 :		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
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.09	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	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
			Итого :		33.1	28.3	128.4	952	50.53	6.55	1.05	31.33	182.11	156.33	433.51	8.69
		15.40	Полдник:													
			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
697	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	37.9	0.21	0.31	1.09	222.46	25.6	165.3	0.18
			Итого :		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
			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
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 :		28.2	47.8	111.0	757	35.61	3.07	0.48	13.71	55.91	64.64	280.96	4.46
		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 :		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 : осеннее- зимний

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.5	7.3	31.9	213	51.6	0.32	0.28	0.46	117.90	31.94	154.49	1.61
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	0.06	0.08	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	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
		12.40	Обед:													
139	2004		Суп картофельный с бобовыми и гречками	250/20	7.9	4.3	31.05	199	17.7	0.31	0.3	4.66	32.23	39.24	101.8	1.3
178	2008		Голубцы «ленивые»	180/40	20.8	16.2	13.1	282	81.4	0.69	0.21	3.27	57.52	35.00	137.5	1.6
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.13	63.5	0.8
			Хлеб ржаной/пшеничный	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
		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	9.3	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
		18.00	Ужин:													
Ттк 7	Сборн.		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
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			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: с7-11лет
 Сезон : осеннее – зимний

Неделя: вторая

№ реп	Сб. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша манная молочная жидкая	180/5	5.4	7.2	26.8	194	51.15	0.32	0.2	0.48	114.40	17.03	154.49	0.38
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	5.0	7.1	14.5	144	8.06	0.28	0.11	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68
693	2004		Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.8	98	18.0	0.11	0.16	0.07	110.37	26.9	107.09	0.88
			Хлеб пшеничный	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
		12.40	Обед:													
139	2004		Суп картофельный с клёцками	250	1.7	2.9	11.0	77	9.0	2.44	1.08	4.6	10.53	5.1	51.3	0.58
374	2004		Рыба, тушёная в томате с овощами	150	23.2	11.6	4.7	216	16.25	1.83	0.38	2.53	30.19	41.66	155.82	0.97
203	2004		Картофель отварной с маслом	180/4	3.5	3.9	26.5	159	25.50	0.25	0.25	7.29	16.88	37.73	106.11	1.48
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	18.0	0.1	0.15	0.52	105.86	12.18	78.3	0.11
			Хлеб ржаной/пшеничный	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
		15.40	Полдник:													
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
			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
		18.00	Ужин:													
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
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4.3	4.7	44.1	159	35.5	0.86	0.07	0.00	5.48	29.94	124.05	0.62
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
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			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: Понедельник
 Возрастная категория: с12-18лет
 Сезон : осенне- зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А (мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша рисовая молочная жидкая	250/7	6.3	10.2	38.1	270	78.8	0.35	0.27	0.68	154.5	35.13	153.4	0.52
7	2003		Икра кабачковая	100	1.36	4.8	7.09	76.5	0.00	2.4	0.04	0.52	30.03	16.4	28.34	0.73
3	2004		Бутерброд с маслом/ сыром	50/7//20	9.2	11.6	24.2	242	41.40	0.9	0.11	0.07	107.5	15.4	129.93	0.68
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Итого :		20.76	27.05	103.89	730	120.25	4.15	0.52	1.27	303.8	83.43	353.67	2.91
		12.40	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2.1	6.7	10.1	110	26.7	0.2	0.11	14.4	38.18	22.91	31.27	0.84
492	2004		Плов из курицы	250	23.0	29.2	40.2	519	36.4	1.6	0.18	0.76	25.19	47.13	85.4	2.10
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	12.5	0.00	7.0	10.0	13.0	0.0
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.26	0.29	14.62	8.5	120.84	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	9.4	1.65	49.6	271.5	6.05	2.7	0.3	0.00	40.5	53.5	170.0	3.9
			Итог :		36.0	37.85	137.9	1043.5	69.15	6.45	13.35	15.45	125.49	142.04	420.51	7.76
		15.40	Полдник:													
85	2010		Булочка сдобная	50	5.1	4.2	26.2	159	13.6	0.3	0.1	0.05	13.5	10.57	29.9	0.91
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	109	18.0	0.1	0.39	1.37	106	52.18	18.3	0.15
			Итого :		8.0	7.0	41.1	268	31.6	0.4	0.49	1.42	119.5	62.75	48.2	1.06
		18.00	Ужин:													
451	2004		Шницель	120	20.6	18.3	17.5	320	3.11	3.75	0.23	0.38	45.35	35.55	168	1.85
520(3)	2004		Пюре картофельное	220	4.5	7.2	29.4	203	32.9	0.2	0.32	15.22	52.21	41.66	109.7	1.51
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.00	11.5	7.0	2.1	0.3
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	4.25	2.04	0.24	0.00	30.0	40.5	142.6	3.2
			Итого :		33.0	26.5	97.9	795	40.29	5.99	0.36	20.6	139.32	124.71	422.4	6.89
		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 :		103.36	103.4	402.79	2990.1	305.29	17.03	15.04	40.54	930.11	442.93	1432.78	18.82

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

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
160	2004		Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.6	6.2	23.8	150	29.6	0.45	0.26	0.78	162.7	21.6	136.0	0.48
45	2004		Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.6	83	14.35	8.45	0.05	26.75	48.05	14.46	147.0	0.59
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.06	0.00	0.02	0.14	212.00	27.5	0.00	1.15
694	2004		Какао на молоке сгущённом	200	3.5	3.4	22.3	130	9.58	0.09	0.24	0.15	107.17	26.03	95.20	0.83
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.1	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Итого :		24.7	26.65	103.3	711.5	53.69	9.49	0.67	27.82	541.42	106.09	420.2	4.0
		12.40	Обед:													
110	2004		Борщ с капустой и картофелем	300/12	2.0	6.0	14.0	117	42.9	25.0	0,1	9.53	34.73	24.02	48.1	1.13
461	2004		Тефтели из говядины	100/50	13.7	21.4	17.6	319	7.85	0.00	0.21	1.8	49.40	31.62	169.0	1.42
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6.0	6.5	61.3	334	45.23	1.06	0.1	0.00	7.62	41.58	133.0	0.86
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.18	63.5	0.80
			Хлеб ржаной/пшеничный	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
		15.40	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 :		32.9	25.8	84.3	733	59.5	4.19	0.87	9.33	92.63	109.5	424.1	5.9
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			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:		110.0	97.3	393.7	2895	252.2	42.23	3.14	67.67	1240.55	573.05	1833.1	22.01

День: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон : осеннее – зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшениная 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
		12.40	Обед:													
131	2004		Суп крестьянский с крупой	300/12	2.5	5.1	12.04	105	9.0	2.92	0.07	8.0	23.2	17.18	60.5	0.64
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 тушёная	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 варёное	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	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.13	3.83	0.8
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	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 :		47.9	35.35	148.04	1117.5	94.68	7.0	1.23	16.72	124.02	326.54	666.39	15.1
		15.40	Полдник:													
366	2004		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
		18.00	Ужин:													
431	2004		Печень по строгановски	100/50	25.7	18.3	3.1	280	10338.0	6.79	2.91	16.45	26.84	27.31	256.8	9.79
520(3)	2004		Пюре картофельное	220	4.5	7.2	29.4	203	32.9	0.21	0.32	15.22	52.21	41.66	109.7	1.51
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
		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 :		144.1	121.7	463.94	3486	10609.19	17.02	6.42	52.24	1141.19	657.24	1839.18	35.61

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон : осенне – зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe	
		8.00	Завтрак:														
311	2004		Каша молочная «дружба»	250/7	7.7	10.6	41.0	291	77.8	0.35	0.33	0.66	156.08	45.44	177.4	0.95	
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.06	0.00	0.02	0.14	212.00	27.5	0.00	1.15	
693	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03	
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95	
	Т К		Яйцо варёное/горошек зелёный	1/50	6.1	3.8	3.3	122	0.3	0.06	0.08	5.01	18.57	19.03	60.0	0.08	
			Итого :		26.9	26.47	103.0	796.5	78.21	0.91	0.53	5.81	398.2	108.5	279.4	3.16	
		12.40	Обед:														
135	2004		Суп из овощей	300	2.2	5.0	12.8	106	30.2	0.33	0.15	10.22	25.61	24.6	81.01	0.90	
471	2004		Фрикадельки мясные	100/40	14.1	11.8	10.4	205	16.9	0.39	0.19	0.03	31.08	26.40	75.02	1.15	
332	2004		Макаронные изделия отварные	220/8	8.1	7.2	48.2	295	25.1	1.18	0.12	0.00	14.03	11.09	60.2	1.12	
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3	
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	0.00	0.28	0.29	0.00	8.5	63.5	0.92	
			Хлеб ржаной/пшеничный	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 :		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	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	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	
		20.00	Ужин II														
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2	
			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: Пятница
 Возрастная категория: с12-18лет
 Сезон : осенне – зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мг	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
161	2004		Суп молочный с крупой	300	6.6	6.2	24.6	180	29.5	0.21	0.29	0.78	167.2	30.8	117.78	1.12
1	2004		Бутерброд с маслом	50/20	4.1	17.0	24.3	209	0.06	0.00	0.13	0.00	13.9	16.5	0.00	1.04
686	2004		Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	----	9.3	37	0.00	0.01	0.00	1.12	2.73	0.73	1.34	0.06
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.9	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Яблоко	1шт.	0.8	0.00	15.1	90	0.00	2.4	0.11	7.52	45.6	43.4	39.3	2.9
			Итого :		15.4	23.65	98.7	622.9	29.6	3.12	0.63	9.42	241.0	108.0	201.0	6.07
		12.40	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	300/12	2.1	6.7	10.1	110	26.7	0.2	0.11	14.4	38.18	22.91	31.27	0.84
487	2004		Курица отварная	80	20.0	16.8	0.3	232	35.4	0.51	0.16	0.76	16.44	16.78	118.0	1.58
107	2001		Пюре гороховое	200/7	19.7	7.6	46.3	336	32.9	0.21	0.81	0.00	210.14	99.62	229.7	6.48
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.0	10.0	13.0	0.00
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	6.03	3.18	63.5	0.80
			Хлеб ржаной/пшеничный	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:		52.4	33.05	128.5	1029.5	101.05	3.9	1.42	29.26	324.29	215.99	655.47	12.6
		15.40	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1.2	1.4	11.2	85	0.00	0.00	0.00	0.00	4.4	3.00	13.5	0.3
697	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.9	111	37.98	0.21	0.27	1.09	222.46	25.66	165.21	0.18
			Итого :		6.9	7.3	21.1	196	37.98	0.21	0.27	1.09	226.86	28.66	178.71	0.48
		18.00	Ужин:													
492	2004		Котлета рыбная	120	19.0	12.8	18.3	266	11.92	6.0	0.33	0.15	55.55	35.58	180.15	1.18
216	2004		Картофель тушёный	220	4.6	13.2	32.8	274	0.00	0.00	0.33	17.77	34.22	51.61	185.0	1.98
693	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.02	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7.0	0.9	39.4	223.0	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		30.7	26.92	99.6	798	15.04	8.1	0.96	17.92	131.81	143.75	528.57	7.04
		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:		105.4	95.92	369.9	2800.4	227.67	15.37	3.6	59.49	1165.96	526.4	1751.75	26.39

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

Неделя: первая

№ реп.	Сборн. год	Время приема Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша манная молочная жидкая	250/7	7.5	10.0	37.2	269	78.83	0.77	0.23	0.67	158.9	23.6	131.8	0.67
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	41.4	0.9	0.11	0.07	107.5	15.4	129.93	0.68
692	4004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	18.0	0.1	0.15	0.52	65.86	12.18	78.3	0.11
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
430 46	2001 2010		Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.6	83	14.35	8.45	0.05	26.75	48.05	14.46	147.0	0.59
			Итого :		25.0	29.85	109.3	794.5	152.63	10.72	0.64	28.01	391.81	154.0	518.03	4.61
		12.40	Обед:													
131	2004		Рассольник домашний	300/12	2.5	6.2	16.3	133	30.0	0.1	0.17	12.6	27.82	28.97	1.11	1.08
423	2004		Бефстроганов	100/75	28.5	37.4	9.1	487	14.8	3.8	0.29	0.46	48.88	39.10	197.53	4.3
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6.0	6.5	61.3	304	45.23	1.06	0.1	0.00	7.62	41.58	154.08	0.86
			Свежий помидор	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.03	12.5	7.00	10.00	13.0	0.00
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	2.75	0.28	0.28	14.6	8.6	63.51	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	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
		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	0.26	0.00	0.00	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
		18.00	Ужин:													
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
261	2003		Макароны, запеченные с сыром	220/8	10.7	17.9	35.9	352	81.6	1.04	0.19	0.24	105.7	19.13	140.8	1.09
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	6.0	11.5	7.0	21.0	0.3
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	39.6	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
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			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 : осенне – зимний

Неделя: первая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша овсяная молочная жидкая	250/7	10.0	12.7	43.7	330	73.51	0.75	0.29	0.67	158.8	23.66	174.0	0.52
			Т К													
			Яйцо варёное/зелёный горошек	1 шт./50	6.1	4.8	0.3	184	0.3	0.06	0.18	0.05	15.52	15.03	60.0	0.1
686	2004		Чай с сахаром и лимоном	200	0.1	0.00	9.3	37	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	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
			Итого:		24.1	35.0	103.0	866.5	74.0	1.32	0.7	1.89	208.0	80.69	402.0	3.23
		12.40	Обед:													
139	2004		Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9.6	5.1	38.5	244	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	311	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	203	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	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	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 :		47.7	37.05	164.4	1154.5	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	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	0.26	0.00	0.00	0.03
			Яблоко	1 шт.	0.8	0.00	20.2	90	0.00	0.00	0.07	7.0	40.0	18.0	22.0	2.2
			Итого :		2.1	1.4	40.5	210	0.00	0.00	0.07	7.0	0.26	0.00	0.00	2.53
		18.00	Ужин:													
492	2004		Плов из курицы	250	23.0	29.2	40.2	519	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	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	223.0	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого :		30.1	30.7	112.7	777	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	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:		109.7	110.45	428.4	3122	171.68	10.61	3.02	38.1	689.11	410.25	1539	23.63

День: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: с 12-18лет

Сезон : осенне – зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
160	2004		Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.6	6.2	23.8	178	35.5	0.53	0.26	0.78	162.7	21.6	136.0	0.48
			Яйцо варёное	1шт.	4.5	4.8	0.15	63	0.3	0.00	0.00	0.07	21.0	0.00	92.0	1.0
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	2.9	2.8	14.9	94	18.0	0.1	0.03	0.15	106.0	12.18	78.3	0.11
			Хлеб пшеничный	100	7.6	0.9	46.7	213	0.1	1.0	0.2	0.00	23.0	33.0	84.0	1.9
			Итого :		21.6	14.7	85.55	548	53.95	1.72	0.49	1.0	312.7	66.78	390.3	3.49
		12.40	Обед:													
132	2004		Рассольник ленинградский	300/12	2.6	6.2	18.5	142	30.2	0.33	0.15	8.04	18.06	26.99	81.01	1.01
491	2004		Котлета мясная	100	20.6	18.3	17.5	320	3.00	3.05	0.23	0.38	43.35	35.77	160.1	1.85
332	2004		Макаронные изделия отварные	220/8	8.1	7.2	48.2	295	25.14	1.08	0.11	0.00	14.03	11.09	59.2	1.12
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.03	12.5	7.00	10.00	13.00	0.00
639(3)	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	61.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/пшеничный	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 :		42.2	33.65	200.0	1161.5	64.39	7.36	0.8	21.21	143.82	155.85	576.81	7.8
		15.40	Полдник:													
769	2004		Булочка домашняя	50	5.1	4.2	26.2	159	55.42	1.14	0.12	0.00	15.51	9.72	59.00	0.82
679	2004		Молоко кипячёное	200	5.7	5.9	9.0	111	37.9	0.21	0.31	1.09	222.46	25.66	165.2	0.18
			Итого :		10.8	10.1	35.2	270	93.32	3.1	0.43	1.09	237.97	35.38	224.2	1.00
		18.00	Ужин:													
487	2004		Курица отварная	80	20.0	16.8	0.3	232	12.12	0.55	0.16	0.76	16.44	16.18	122.76	1.58
216	2004		Картофель тушёный	220	4.6	13.5	32.8	224	32.9	0.21	0.33	17.77	34.22	41.66	125.7	1.51
			Сок фруктовый	200	0.00	0.00	11.2	45								
			Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7.0	0.9	39.4	223.0	3.1	2.1	0.3	0.00	41.5	56.5	163.0	3.85
			Итого:		31.6	31.2	83.7	724	48.14	2.86	0.79	18.47	110.15	114.34	411.57	6.94
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	114	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			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:		111.9	95.95	412.25	3056.5	259.8	15.04	2.9	43.14	1039.84	399.79	1768.08	19.43

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

Неделя: вторая

№ 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	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша рисовая молочная жидкая	250/7	6.3	10.2	37.4	270	78.8	0.35	0.27	0.67	151.5	35.13	153.4	0.52
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.06	----	0.2	0.14	212.0	27.5	0.00	1.15
686	2004		Чай с лимоном и сахаром	200	0.1	0.00	9.9	37	0.00	0.01	0.00	1.12	12.23	0.73	124.0	0.06
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Яблоко	1шт.	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
		12.40	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты и картофеля	300/12	2.1	6.7	10.1	110	26.7	0.2	0.11	12.0	38.18	22.91	36.5	0.84
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	0.26	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
		15.40	Полдник:													
366	2004		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
		18.00	Ужин:													
Ттк №7	2014		Рагу овощное с мясом	200	14.3	17.3	14.0	269	6.75	3,19	0,22	10,52	34,6	41,35	181,44	2,54
			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 сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	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
		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:		118.1	158.5	385.8	3006	236.21	17.23	3.48	69.02	1413	455.42	1701.73	20.76

День: Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: с12-18лет

Сезон : осенне – зимний

№ рец.	Сб. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe	
		8.00	Завтрак:														
311	2004		Каша молочная »дружба»	250/7	7.7	10.6	41.0	291	77.8	0.35	0.33	0.66	156.08	45.44	177.4	0.93	
45	2004		Салат из квашеной капусты	100	1.6	5.0	7.6	83	14.35	8.45	2.4	26.75	48.05	14.46	147.0	0.59	
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.06	0.00	0.16	0.07	107.5	15.4	92.0	0.68	
693	2004		Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.8	98	18.0	0.11	0.16	0.07	18.4	26.4	67.4	1.52	
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.9	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95	
			Итого :		25.9	30.95	112.0	820.9	110.26	9.91	3.09	0.73	357.6	179.68	500.4	5.51	
		12.40	Обед:														
134	2004		Суп крестьянский с крупой	300/12	2.5	6.1	14.9	126	9.0	2.92	0.09	9.6	27.97	20.62	60.5	0.77	
ТТК №6	2014		Азу	80/50	22.5	26.6	2.8	341	0.00	4.54	0.22	0.22	16.97	30.22	226.84	3.4	
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	250/7	6.0	6.5	61.3	334	45.23	1.06	0.1	0.00	7.62	41.58	154.08	0.86	
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.00	11.5	7.0	21.0	0.3	
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.0	45	0.00	0.18	0.02	1.6	6.03	3.13	3.83	0.8	
			Хлеб ржаной/пшеничный	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 :		41.4	41.05	148.1	1121.5	60.31	11.4	0.74	16.42	121.0	166.1	626.0	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	----	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	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	
		18.00	Ужин:														
249	2004		Рыба, запечённая в омлете	120	21.7	11.3	3.2	201	17.04	0.00	0.42	1.04	46.21	25.91	168.85	1.26	
520 (3)	2004		Пюре картофельное	220	4.5	7.2	29.4	203	32.9	0.21	0.32	15.22	52.21	41.66	125.7	1.51	
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	----	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03	
			Хлеб пшеничный/ржаной	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 :		33.3	19.4	81.1	782	53.04	2.31	1.04	16.26	194.7	124.11	428.0	6.62	
		20.00	Ужин II														
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2	
			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:		107.6	99.1	367.8	2946.4	223.61	23.62	5.26	34.78	913.16	500.33	1733.1	21.69	

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

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А (мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша пшениная молочная жидкая	250/7	9.1	11.2	42.1	307	77.3	0.34	0.41	0.64	157.56	55.06	200.5	1.43
	Т К		Яйцо варёное/горошек зелёный	1шт./50	9.1	3.8	3.3	162	0.3	0.06	0.08	5.01	0.26	0.00	0.00	0.03
1	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	41.4	0.9	0.11	0.07	107.5	15.4	129.93	0.68
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
683	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Итого :		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	2004		Рагу из овощей	200	12.1	14.5	21.1	264	15.93	4.72	0.21	9.9	52.21	42.51	92.45	1.43
			Огурец свежий	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0.1	31.2	121	0.00	1.75	0.28	0.29	14.62	8.5	63.5	0.92
			Хлеб ржаной/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
			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
		15.40	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	62.2	1.12
			Соус томатный	50	0.5	2.2	3.4	36	0.00	0.00	0.02	1.36	2.9	7.47	7.8	0.19
			Помидор свежий	50	1.0	0.2	5.0	22	0.00	0.2	0.02	12.5	7.00	10.00	13.0	0.00
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

День: Суббота

Неделя: вторая

Возрастная категория: c12-18лет

Сезон : осенне - зимний

№ рец	Сб. год	Время приема Пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша молочная пшеничная жидкая	250/7	9.1	10.1	44.3	296	77.8	0.35	0.39	0.64	163.75	44.35	177.4	2.24
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	0.06	0.00	0.20	0.14	212.00	27.5	15.2	1.15
685	2004		Чай с сахаром	200	0.1	0.00	9.1	35	0.00	0.00	0.00	0.00	0.26	0.00	0.00	0.03
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95
			Банан	1штг.	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
		12.40	Обед:													
38	2001		Суп картофельный с бобовыми и гречками	300/25	9.6	5.1	38.5	242	21.24	0.37	0.35	5.53	38.99	48.25	122.1	2.79
178	2008		Голубцы «ленивые»	240/60	28.6	22.4	17.9	388	12.39	0.00	0.28	4.41	76.82	46.84	164.19	2.15
			Свежий огурец	50	0.8	0.1	2.5	14	0.03	0.00	0.01	5.0	11.5	7.0	21.0	0.3
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	17.2	68	0.00	0.08	0.02	1.6	61.23	3.13	63.5	0.8
			Хлеб ржаной /пшеничный	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
		18.00	Ужин:													
Тгк №7	2014		Рагу овощное с мясом	200	14.3	17.3	14.0	269	6.75	3,19	0,22	10,52	34.6	41.35	181.44	2.54
			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
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 :		22.4	19.0	67.5	549	9.85	5.49	0.54	23.02	83.36	107.85	357.44	6.42
		20.00	Ужин II													
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2
			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

Неделя: вторая

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe	
		8.00	Завтрак:														
311	2004		Каша манная молочная жидкая	250/8	7.5	10.0	37.2	269	78.8	0.77	0.29	0.67	158.8	23.66	131.8	0.52	
3	2004		Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	9.2	11.6	24.2	242	41.4	0.9	0.11	0.07	107.5	15.4	129.93	0.68	
			Яблоко	1 шт.	0.8	0.00	15.2	90	0.00	0.00	0.07	7.0	15.0	9.0	11.9	2.2	
693	2004		Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.0	98	18.0	0.11	0.16	0.52	111.37	26.9	107.09	0.88	
			Хлеб пшеничный	50	3.8	0.45	25.4	106.5	0.05	0.5	0.1	0.00	11.5	16.5	42.0	0.95	
			Итого :		24.9	25.35	115.0	805.5	138.2	2.28	0.73	8.26	405.0	91.46	422.72	5.23	
		12.40	Обед:														
139	2004		Суп картофельный с клёцками	300	2.0	3.9	13.2	93	1.75	1.55	0.12	5.52	12.63	18.13	61.43	0.69	
374	2004		Рыба, тушёная в томате с овощами	180	27.9	13.9	5.7	259	16.25	0.92	0.46	3.04	36.23	50.00	155.82	1.16	
233	2004		Картофель отварной с маслом	220/5	4.3	4.9	32.4	195	35.4	0.33	0.32	8.91	20.64	46.12	126.5	1.81	
			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	
		15.40	Полдник:														
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	
			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	
		18.00	Ужин:														
437	2004		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	
		20.00	Ужин II														
698	2004		Йогурт	200	5.7	6.3	7.8	102	0.00	0.00	0.39	1.37	235.2	27.44	165.2	0.2	
			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	