

Утверждаю

Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ пгт Кикнур



/О.А.Соколова/

2023 года

Примерное двухнедельное меню

Возрастная категория : 12-18 лет

Сезон: осенне -зимний


 Утверждаю:
 Директор КОГОБУ ШИ ОВЗ пгт Кикнур
 О.А.Соколова
 2023 год

Примерное двухнедельное меню

День: Понедельник неделя первая

Возрастная категория: с 12-18 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:														
257	1994		Каша геркулесовая молочная вязкая	250	8,2	9,8	35,6	264	0	0	0,37	0,5	137,34	67,4		0	1,66
3	2004		Бутерброд с маслом/	30/20	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5		0,5
637	1994		Кофейный напиток(1 в)	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18		0	0,11
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5		0,5
			Итого :		17,38	30,6	91,82	717,2	118	0,4	0,72	1,02	264,6	92,58		65	2,77
		13.30	Обед:														
31	2003		Салат морковный	120	1	4,5	10,8	88	0	0	0,06	3,73	25,55	14,85		0	1,33
120	1994		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	8,7	10,1	8,3	153,9	185,5	0,4	1,4	12,4	45	28,4	110,5		2

439	1994	Курица отварная	100	24,8	24,8	0,8	311,8	80,6	0,2	2	1,8	23,8	24,8	218,8	2,2
472	1994	Картофельн ое пюре	200	3,7	6,3	23,4	168	0	0	0,26	6,22	43,69	35,26	0	1,26
588	1994	Компот из смеси сухофрукто в	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61
		Хлеб ржаной/пше ничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
		Итого :		47,58	47,85	126,15	1105,5	270,35	2,1	4,11	24,47	188,83	141,44	422,76	10,72
	10.30-11.00	Полдник:													
		Кондитерские изделия	30	7,58	8,4	52,3	317	27,2	0,6	0,15	0,05	26,96	10,57	29,9	0,91
644	1994	Молоко кипячёное	200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
		Итого :		8,58	8,4	75,7	411	27,2	0,85	0,52	75,05	90,96	10,57	70,9	1,66
	19.00	Ужин:													
413	1994	Шницель	100	17,25	13,9	13,9	250	0	0	0,21	29,66	92,35	35,33	0	1,25
210	1994	Капуста гушеная	200	3,9	5,9	17	136	0	0	0,13	95,4	241,56	87,12	170,28	1,36
7	2003	икра кабачковая	100	1,36	4,8	7,09	76,5	0	2,4	0,04	0,52	30,03	16,4	28,34	0,73
628	1994	Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	0,18
		Хлеб пшеничный/ ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
		Итого :		35,49	32,87	95,67	818,1	37,98	3,26	0,9	127,48	605,1	179,34	435,46	5,42
	20.30	Ужин II													
		Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
		Груша	300	0,4	0,3	10,3	47	2	0	0,4	5	19	12	16	2
		Итого :		6,1	6,6	18,1	161	2	0	0,79	6,37	254,2	39,44	181,2	2,2
		Всего за день		115,13	126,32	407,44	3212,8	455,53	6,61	7,04	234,39	1403,69	463,37	1175,32	22,77

Неделя: первая

День: Вторник

Возрастная категория: 7-11 лет

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	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
161	1994		Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,8	20,1	142,3	31,4	0,4	0,3	0,6	142,8	19,7	117,4		0,5
			Яйцо варёное/горошек зелёный	1шт./30	6,1	3,81	3,3	82	0,3	0,06	0,08	5,1	18,52	25,03	69		0,1
642	1994		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0		0,87
3	1997		Бутерброд с сыром	30/20	6,95	6,8	15,42	151,4	52	0,07	0,5	0,13	185,5	13,5	132,5		0,7
			Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5		0,5
			Итого :		25,95	19,61	78,32	599,7	83,7	0,53	1,23	6,35	466,68	91,73	351,4		2,67
		12.00	Обед:														
36/39	1994		Салат из огурцов и помидоров	100	0,7	7,4	2,9	81	0	0	0,04	13,88	16,03	9,94	0		0,43
132	1994		Суп из овощей	250/8	8,7	10,1	8,3	153,9	185,5	0,4	1,4	12,4	45	28,4	110,5		2
309	1994		Рыба, тушеная в томате с овощами	100\50	29,2	29,8	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0		4,37
200	1994		Картофель отварной с маслом	200/4	4,4	4,3	45,2	241	0	0	0,16	10,17	66,36	72,5	0		1,46
585	1994		Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0		0,8

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		51,58	53,8	133,65	1221,7	189,75	1,9	2,25	39,42	175,16	171,92	203,96	12,36
		16.00	Полдник:													
695/734	1994		Ватрушка с творогом	80	4,37	3,63	33,17	182,4	0	0	0,1	1,18	14,13	8,23	0	1,11
644	1994		Молоко кипячёное	200	0	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Итого :		4,37	3,63	56,57	276,4	0	0,25	0,47	76,18	78,13	8,23	41	1,86
		18.00	Ужин:													
401	1994		Гуляш	100	20,1	5,5	6,6	157	0	0	0,4	5,7	30,26	45,68	66,29	1,2
463	1994		Каша гречневая рассыпчатая	200/5	3,5	3,8	25	151	0	0	0,2	1,54	15,98	35,77	0	1,41
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		36,58	17,57	89,28	663,6	37,98	0,86	1,12	9,14	287,4	121,94	303,13	5,8
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	116	0	0	0	0	235,2	0	156,2	0,45
			Апельсин	300	0,9	0	8,4	38	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,5	6,4	16,6	154	0	0	0,07	60	275,2	27,5	161,3	0,9
			Всего за день		#####	101,01	374,42	2915,4	311,43	3,54	5,14	191,09	1282,57	421,32	1060,79	23,59

День: Среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 2-18 лет *Ref*

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:														
262	1994		Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,44	8,8	35,2	249,6	47,74	1,16	0,34	0,54	129,2	49,94	162,45	1,18	
637	1994		Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18	0	0,11	
1	1997		бутерброд с маслом	50.20	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5	0,5	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		16,62	30,6	91,42	702,8	165,74	1,56	0,69	1,06	256,46	75,12	227,45	2,29	
		12.00	Обед:														
64	1997		Салат капусты	100	0,8	5	6,8	78	33,3	2,2	0	27,3	49	14,8	27,8	0,6	
181	2004		Уха с крупой	250	2,17	5,67	12,5	110	0	0	0,06	8	23,32	17,18	51,3	0,64	
159	2003		Зрза школьная	100	18	14,58	14,5	262,5	2,59	3,13	0,14	0,68	32,66	26,89	0	1,29	
224	2004		Овощное рагу	200	10,1	6,3	41,7	268	35,3	1,23	0,35	0	15,53	146,91	0	5,03	
639	2004		Компот из кураги с изюмом	200	1	0,05	27,5	110	0		0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61	

			Хлеб ржаной /пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		40,45	33,7	158,35	1102,3	75,44	8,06	0,94	36,3	171,3	243,91	172,56	11,47
		16.00	Полдник:													
687/724	1994		Пирожок с капустой	80	7,3	11,7	55,4	358	23,55	0,91	0,12	0	15,51	9,72	72,39	0
644	1994		Молоко кипячёное	200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Итого :		8,3	11,7	78,8	452	23,55	1,16	0,49	75	79,51	9,72	113,39	0,75
		18.00	Ужин:													
			Яйцо варёное	1	20,8	15,3	3	233	8243,4	5,6	2,35	7,77	19,86	23,03	0	7,89
297	1994		Запеканка из творога с вареньем, с сгущённым молоком	200/20\20	27,5	19,8	35,1	431	72,8	0,02	0,5	0,55	274,41	40,37	0	0,94
628	1994		Напиток лимонный	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	0	2,8	3,1	0,84	0	0,07
			Свежий помидор	100	1	0,2	5	22	0	0,2	0,02	12,5	7	10	13	0
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		56,78	37,71	101,98	971,6	8316,2	6,47	3,12	23,62	323,07	89,07	84,63	10,8
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Банан	300	0,8	0	20,2	117	0,36	0,55	0,02	0,24	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,5	6,3	28	231	0,36	0,55	0,41	1,61	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		128,65	120,01	458,55	3459,7	8581,29	17,8	5,65	137,59	1105,54	472,76	768,33	25,96

День: Четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

Сей

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:														
162	1994		Суп молочный с рисом	250	10	11,38	34,88	280	0	0	0,51	1,38	319,31	44,48	0	0,68	
1	1997		Бутерброд с маслом	30/20	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5	0,5	
692	2004		Кофеный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18	0	0,11	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		19,18	32,18	91,1	733,2	118	0,4	0,86	1,9	446,57	69,66	65	1,79	
		12.00	Обед:														
64	2003		Салат свёкольный	100	2,2	4,5	10,5	91	35,2	2,2	0,08	22,7	61,3	21,34	24,8	0,8	
128	1994		Рассольник Ленинградский	250\8	2,17	5,33	15,41	120	26,7	0,29	0,13	6,7	15,58	22,5	0	0,85	
309			Рагу из птицы	250	13,3	19,33	12,83	269,17	0	4,67	2	1,3	18,67	19,3	137,8	2	
588	1994		Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		27,05	31,31	121,59	863,97	66,15	8,66	2,6	31,02	146,34	101,27	256,06	7,56
		16.00	Полдник:													
644	1994		Молоко кипячёное	200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Булочка творожная	80	7,7	5,9	14,3	242	27,16	1,01	0,13	0,07	53,17	9,17	110,54	0,39
			Итого :		7,7	5,9	14,3	242	27,16	1,01	0,13	0,07	53,17	9,17	110,54	0,39
		18.00	Ужин:													
416	1994		котлета	100	10,1	29,8	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0	4,37
			Свежий огурец	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,01	5	11,5	7	21	0,3
392	2002		Омлет с морковью	200	9,4	15,5	34,8	320	0	0	0,14	0,05	145,31	14,93	0	0,9
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Итого :		33,28	23,87	57,15	1093,6	38,01	0,86	0,67	6,95	252,66	47,49	257,84	4,39
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Яблоко	300	0,8	0	20,2	86	0	0	0,07	7	40	18	22	12
			Итого :		6,5	6,3	28	200	0	0	0,46	8,37	275,2	45,44	187,2	12,2
			Всего за день		93,71	99,56	312,14	3132,77	249,32	10,93	4,72	48,31	1173,94	273,03	876,64	26,33

День: Пятница

Неделя: первая возрастная категория 12-18 лет *Сел*

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	Ca	Mg	P	Fe		
		8.00	Завтрак:															
257	1994		Каша ячневая вязкая	250	6,58	7,87	31,48	216,9	47,23	0,13	0,52	0,52	140,39	32,26	210,58		0,9	
642	1994		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0		0,87	
3	2004		Бутерброд с сыром	30/20	6,95	6,8	15,42	151,4	52	0,07	0,5	0,13	185,5	13,5	132,5		0,7	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5		0,5	
			Итого :		20,93	18,87	86,4	592,3	99,23	0,2	1,37	1,17	445,75	79,26	375,58		2,97	
		12.00	Обед:															
62	1997		Салат из белокочанной капусты	100	1	2	7,6	54	1600	1,4	0,2	4	40,8	30,4	44		0,8	
110	1994		Борщ с капустой и картофелем	250/8	11,6	9,1	24	216,5	205,3	2,2	1,8	5,7	31,6	73,7	180,4		3,3	
403	1994		Плов с мясом	250	15	16,1	16,3	270,7	0	0	0,01	1,28	6,37	5,75	0		0,28	
585	1994		Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0		0,8	

			Хлеб ржаной/пшен ичный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		36,18	29,4	120,45	883	1809,55	5,1	2,38	12,58	106,9	132,84	317,86	8,48
		16.00	Полдник:													
695	1994		Ватрушка с творогом	80	4,37	3,63	33,17	182,4	0	0	0,1	1,18	14,13	8,23	0	1,11
			Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	0,18
			Итого :		10,07	9,53	42,17	293,4	37,98	0,21	0,37	1,18	236,59	33,89	165,21	1,29
		18.00	Ужин:													
324	1994		Котлета рыбная	100	14,36	14	12,9	224,73	31,45	3,09	0,36	0,9	23,64	27,64	152,36	1,27
216	2004		Картофель гушёный	200	3,4	8,7	19,3	170	11,18	2,41	0,17	8,9	40,07	38,26	69,05	1,29
			Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	0,18
			Икра кабачковая/	100	1,4	4,7	7	75	0	2,4	0,07	7,56	27,35	14,96	26,19	0,67
			Хлеб пшеничный/р жаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		32,14	35,67	96,88	825,33	80,61	8,76	1,12	17,36	332,22	121,35	484,44	5,31
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,6	6,4	8,2	116	0	0	0	0	235,2	0	156,2	0,45
			Мандарин	100	1,6	0	17,2	76	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		7,2	6,4	25,4	192	0	0	0,07	60	275,2	27,5	161,3	0,9
			Всего за день		106,52	99,87	371,3	2786,03	2027,37	14,27	5,31	92,29	1396,66	394,84	1504,39	18,95

День: Суббота

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-14 лет *caj*

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		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
262	1994		Каша манная молочная жидкая	250	6	8	29,78	215,56	72,53	0,71	0,2	0,47	114,4	17,03	121,3	0,38	
1	1997		Бутерброд с маслом	30/20	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5	0,5	
630	2004		Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	69	0	0	0,1	0,65	60,3	7	0	0,08	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		13,88	28,8	83,5	643,76	190,53	1,11	0,5	1,12	196,1	37,03	186,3	1,46	
		12.00	Обед:														
36	1991		Салат из свежего огурца с луком	100	1,5	5,2	10	94	0	0	0,11	6,41	21,8	20	0	0,74	
139	2004		Суп картофельный с горохом и гречками	250	9,6	8,8	17,7	182,6	182,6	0,8	1,5	5,2	26,9	28,2	116,5	2,1	
387	1994		Печень по-строгановски	100	42,4	50,7	43,4	802	289,5	6,3	0,46	2,39	48,51	87,38	0	4,15	
472	1994		Пюре картофельное	200	3,7	6,3	23,4	168	0	0	0,26	6,22	43,69	35,26	0	1,28	
639	2004		Компот из кураги с изюмом	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		66,58	73,1	177,35	1630,4	476,35	8,6	2,72	20,54	191,69	208,97	209,96	12,18
		16.00	Полдник:													
644	1994		Молоко кипячёное	200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Кондитерские изделия	15	1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
			Итого :		1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
		18.00	Ужин:													
431	1996		Лапшевник с творогом	180\20	19,9	25,7	16,2	298,16	0	0	0,22	0,55	38,2	28,41	0	1,35
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Яйцо варёное	1	3,7	6,3	23,4	168	0	0	0,26	6,22	43,69	35,26	0	1,28
			Помидор свежий	100	6,1	3,81	3,3	82	0,3	0,06	0,08	5,1	18,52	25,03	69	0,1
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		42,68	44,08	86,76	903,76	38,28	0,92	1,08	13,77	341,57	129,19	305,84	5,92
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,6	6,3	16,2	152	0	0	0,46	61,37	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		130,94	153,68	375,01	3514,92	705,16	10,63	4,76	96,8	1008,96	433,13	885,9	20,51

День :воскресенье неделя первая

Возрастная категория: ~~18 лет~~ *18 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	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
161	1994		Суп молочный с геркулесом	250	10	11,38	34,88	280	0	0	0,51	1,38	319,31	44,48	0	0,68	
1	1997		Бургерброд с маслом	30/15	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5	0,5	
637	1994		Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18	0	0,11	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		19,18	32,18	91,1	733,2	118	0,4	0,86	1,9	446,57	69,66	65	1,79	
		12.00	Обед:														
42	2004		Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91	258,2	2,4	0,1	10,96	38,1	19,54	0	0,95	
			Суп Любительский	250	8,8	10,1	10,1	161,7	185,3	0,6	1,5	8,5	33,3	29,1	115	2	
416	1994		Котлета	100	29,2	29,8	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0	4,37	
224	2004		Рагу из овощей	200	10,1	6,3	41,7	268	35,3	1,23	0,35	0	15,53	146,91	0	5,03	
639	2004		Компот из см	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0	0,8	

			Хлеб ржаной/пшен ичный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3	
			Итого :		58,18	53	140,05	1266,5	483,05	5,73	2,6	22,43	134,7	256,63	208,46	16,45	
		16.00	Полдник:														
			Кондитерские изделия		15	1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
644	1994		Молоко кипячёное		200	0	0	11,2	65	0	0	0	0	0	0	0	0
			Итого :		1,2	1,4	22,4	250	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3	
		18.00	Ужин:														
269	1994		Биточки манные с вареньем	200/20	10,1	21,3	0,86	234	0	0	0,1	0	23,14	13,47	0	1,63	
			Помидор свежий		100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,01	5	11,5	7	21	0,3
340	2004		Омлет натуральный		200	4	11	27,2	227	23,4	0	0,27	14,87	29,09	44,41	110,2	1,73
628	1994		Сок		200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Хлеб пшеничный/р жаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9	
			Итого :		27,88	40,67	88,24	830,6	61,41	0,86	0,9	21,77	304,89	105,37	368,04	6,85	
		20.00	Ужин II														
			Йогурт		200	5,7	6,3	7,8	59	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Банан		100	0,8	0	20,2	117	0,36	0,55	0,02	0,24	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,5	6,3	28	176	0,36	0,55	0,41	1,61	275,2	54,94	170,3	0,65	
			Всего за день		112,94	133,55	369,79	3256,3	662,82	7,54	4,77	47,71	1165,76	489,6	825,3	26,04	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон : осенне-зимний

возрастная категория | 2-18 лет

№ 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:														
262	1994		Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,44	8,8	35,2	249,6	47,74	1,16	0,34	0,54	129,2	49,94	162,45	1,18	
3	1997		Бутерброд с сыром	30/20	6,95	6,8	15,42	151,4	52	0,07	0,5	0,13	185,5	13,5	132,5	0,7	
642	1994		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		21,79	18,8	90,12	625	99,74	1,23	1,19	1,19	434,56	96,94	327,45	3,25	
		12.00	Обед:														
71	1997		Салат морковный	100	3,8	10,5	6,8	137	0	0	0,11	2,24	16,25	14,29	0	0,56	
139	1994		Суп картофельный с вермишелью	250	8,7	7,8	14,5	160	190,3	0,5	0,9	8,1	56,7	36,4	134,2	2,3	
439	1994		Кура отварная	100	18,8	14	1,3	101,4	13,6	1,7	0,2	0,7	27,3	15,6	100,3	0,4	
534	2004		Капуста тушёная	200	3,9	5,9	17	136	0	0	0,13	95,4	241,56	87,12	170,28	1,36	
585	1994		Компот из свежих плодов	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61	

			Хлеб ржаной/пшен ичный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		44,58	40,35	122,45	918,2	208,15	3,7	1,73	106,76	392,6	191,54	498,24	8,53
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
644	1994		Молоко кипячёное	200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Итого :		1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
		18.00	Ужин:													
303	1994		Рыба припущенная	100	16,4	19,7	17,1	300,6	9	4	3	8,9	21,7	40,2	196,1	3,1
			Картофель тушёный с луком	200	11,5	15	16,5	250	57	0,9	0,2	0,3	142	20,3	182,4	0,5
			Икра кабачковая	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,01	5	11,5	7	21	0,3
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Хлеб пшеничный/р жаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		41,68	43,07	93,78	920,2	104,01	5,76	3,73	16,1	416,36	107,99	636,34	7,09
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Яблоко	100	0,8	0	20,2	86	0	0	0,07	7	40	18	22	12
			Итого :		6,5	6,3	28	200	0	0	0,46	8,37	275,2	45,44	187,2	12,2
			Всего за день		115,75	109,92	345,55	2848,4	411,9	10,69	7,11	132,42	1523,12	444,91	1662,73	31,37

День: Вторник

Неделя: вторая возрастная категория 218 лет *с/д*

Сезон : осеннее- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименовани е 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:														
161	1994		Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,8	20,1	142,3	31,4	0,4	0,3	0,6	142,8	19,7	117,4	0,5	
642	1994		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
1	1997		Бутерброд с маслом	30/15	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5	0,5	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		16.2	13.мар	108.9	594,5	149,4	0,8	0,75	1,12	274,56	59,7	182,4	2,37	
		12.00	Обед:														
29	1994		Салат из свеклы с сыром и чеснокомх	100	4,9	19	6,1	215,3	35,7	6,4	0,1	3,1	179,2	22	126,5	1,2	
122	1994		Щи из квашеной капусты с картофелем	250	12,6	10,4	17,8	209	184,8	2,3	1,7	5	40,4	41	147,6	3	
402	1994		Азу	200/50	25,5	34,17	41,83	555,3	289,5	6,3	1,8	2,3	32,3	53,67	275,67	2,83	
639	1994		Компот из кураги с изюмом	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		52,38	65,67	148,58	1363,4	514,25	16,5	3,99	10,72	302,69	154,8	643,23	10,94
		16.00	Полдник:													
			Булочка творожная	80	6,24	5,6	43,52	243,36	26,56	0,48	0,16	0	16	10,56	56,96	0,8
275	2008		Кисель из варенья	200	0,1	0,03	9,9	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
			Итого :		6,24	5,6	43,52	243,36	26,56	0,48	0,16	0	16	10,56	56,96	0,8
		18.00	Ужин:													
366	2004		Запеканка из творога с вареньем или со сгущенным молоком	200\20\20	18	14,58	14,5	262,5	2,59	3,13	0,14	0,68	32,66	26,89	0	1,29
			Яйцо варёное	1	4,4	4,3	45,2	241	0	0	0,16	10,17	66,36	72,5	0	1,46
			Помидор свежий	100	1,4	4,7	7	75	0	2,4	0,07	7,56	27,35	14,96	26,19	0,67
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Итого :		23,8	23,58	66,7	578,5	2,59	5,53	0,37	18,41	126,37	114,35	26,19	3,42
		20.00	Ужин II													
			йогурт	200	5,7	6,3	7,8	102	0	0	0,39	0,14	235,2	27,44	165,2	0,2
			Мандарин	100	1,6	0	17,2	76	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		7,3	6,3	25	178	0	0	0,46	60,14	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		#3НАЧ!	39255,2	#####	2957,76	692,8	23,31	5,73	90,39	994,82	394,35	1022,12	18,18

День: Среда

Неделя: вторая возрастная категория 2-18 лет *Сел*

Сезон : осенне- зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименовани е 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:														
257	1994		Каша Дружба	250	6,98	7,87	31,74	219,61	47,74	0,13	0,26	0,52	125,9	33,9	172,26	1,68	
1	1997		Бутерброд с маслом	30/20	2,48	17,5	15,62	228,2	118	0,4	0,1	0	11,9	6,5	32,5	0,5	
637	1994		Напиток кофейный	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18	0	0,11	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		16,16	28,67	87,96	672,81	165,74	0,53	0,61	1,04	253,16	59,08	237,26	2,79	
		12.00	Обед:														
64	1997		Салат из квашеной капусты	100	0,7	10,1	2,3	102,6	9,1	4,3	0	9,1	20,9	12,7	38,4	0,9	
110	1994		Борщ со сметаной	250/10	8,7	10,1	8,3	153,9	186,5	0,4	1,4	12,4	45	28,4	110,5	2	
324	1994		Котлета рыбная	100	29,2	29,8	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0	4,37	
472	1994		Пюре картофельное	200	3,7	6,3	23,4	168	0	0	0,26	6,22	43,69	35,26	0	1,28	
585	1994		Компот из с/ф	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0	0,8	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		50,88	58,5	111,25	1170,3	199,85	6,2	2,31	30,69	157,36	137,44	242,36	12,65
		16.00	Полдник:													
697	2004		Молоко кипяченое	200	0	0	11,2	100	0	0	0	0	0	0	0	0
695/734	1994		Ватрушка с творогом	80	6,9	3,7	25,92	105,5	22,82	0,32	0	0	40,32	10,24	74,67	0,53
			Итого :		6,9	3,7	37,12	205,5	22,82	0,32	0	0	40,32	10,24	74,67	0,53
		18.00	Ужин:													
387	1994		Печень по- строгановски	100	10,1	21,3	0,86	234	0	0	0,1	0	23,14	13,47	0	1,63
469	1994		Рожки отварные	200	15,48	31,67	8,1	298,9	1332,1	3,1	1,19	1,67	166,9	42,14	277,6	3,1
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,01	5	11,5	7	21	0,3
			Итого :		39,36	61,34	69,14	902,5	1370,11	3,96	1,82	8,57	442,7	103,1	535,44	8,22
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	104	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,6	6,3	16,2	142	0	0	0,46	61,37	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		119,9	158,51	321,67	3093,11	1758,52	11,01	5,2	101,67	1168,74	364,8	1260,03	24,84

День: Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 42-18 лет

С.С.

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:														
162	1994		Суп молочный с гречневой крупой	250	10	11,38	34,88	280	0	0	0,51	1,38	319,31	44,48	0	0,68	
			Яйцо варёное с зелёным горошком	130	1,4	8,2	22,3	168,4	162,7	3,6	0,1	9,9	37,7	17	38,2	1,4	
642	1994		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
3	1997		Бутерброд с сыром	30/20	6,95	6,8	15,42	151,4	52	0,07	0,5	0,13	185,5	13,5	132,5	0,7	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		25,75	29,58	112,1	823,8	214,7	3,67	1,46	11,93	662,37	108,48	203,2	4,15	
		12.00	Обед:														
39	1994		Салат из свежих помидоров	100	1,1	10,1	3,3	110,9	161	4,7	0,1	23,8	29,9	17,8	23,9	0,9	
181	1996		Уха с крупой	250	7,25	2,25	20,43	131,67	0	0	0,24	6,88	18,4	28,05	83,8	0,98	
401	1994		Гуляш	100	13,9	16,8	12,9	259	0	0	0,19	0	19,79	27,28	0	1,69	
468	1994		Макароны	200	6,36	5,52	39,36	226,68	28,32	1,44	0,24	0	11,04	8,88	49,08	1,08	
585	1994		Компот из свежих плодов	200	1	0,05	27,5	110	0	0	0,04	0,32	28,69	18,27	0	0,61	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
		16 00	Полдник		37,99	36,82	158,84	1112,05	193,57	7,64	1,16	31	129,92	120,14	250,24	8,56
687\735	1994		Пирожок с яблоком	80	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,09	222,46	25,66	165,21	0,18
585	1994		Компот фруктовый	200	4,9	2,5	46,2	122	9,35	0,88	0,08	0,06	14,44	8,18	40,46	0,88
			Итого :		10,6	8,4	55,2	233	47,33	1,09	0,35	1,15	236,9	33,84	205,67	1,06
		18.00	Ужин:													
416	1994		Кура	100	29,2	29,8	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0	4,37
215	1994		Рагу из овощей	200	4,2	3,8	0,2	49,1	72,4	0,7	0,4	0	17,2	3,8	60,1	0,8
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29
			Итого :		40,78	36	63,48	732,7	72,4	1,56	0,92	1,9	258,36	44,29	296,94	1,63
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Банан	100	0,8	0	20,2	117	0,36	0,55	0,02	0,24	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,5	6,3	28	231	0,36	0,55	0,41	1,61	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		115,12	117,1	305,49	3132,6	528,36	14,51	4,3	47,59	1562,75	361,69	1126,35	16,05

День: Пятница

Неделя: вторая возрастная категория 2-13 лет *Coj*

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		А(мкг)	Е	В	С	Са	Мg	Р	Fe	
		8.00	Завтрак:														
			Пудинг из творога	250	9,2	8,8	25,2	196,6	54,8	0,4	0,2	0,8	169	31,6	157,6	0,8	
1	2004		Бутерброд с маслом	30/20	2,54	13,3	19,34	207,4	118,03	0,7	0,06	0	7,3	9,78	5,56	0,62	
642	1994		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		19,14	25,3	84,04	628	172,83	1,1	0,61	1,32	296,16	74,88	195,66	2,79	
		12.00	Обед:														
62	1997		Салат из свежей капусты	100	1,7	10,1	15,8	160,9	48,4	4,3	0,1	3,5	45,5	27,5	52,8	1,5	
128	1994		Рассольник домашний	250/8	9,1	10,2	13,5	177,9	185,9	0,5	1,6	10,5	37	34,6	126,8	2,2	
449	1994		Плов из птицы	250	24,8	24,8	0,8	311,8	80,6	0,2	2	1,8	23,8	24,8	218,8	2,2	
628	1994		Сок	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,9	222,46	25,66	165,21	1,29	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3	
			Итого :		49,68	53,1	94,45	1035,4	357,13	6,71	4,32	17,7	350,86	132,42	657,07	10,49	
		16.00	Полдник:														
773	2004		Булочка Веснушка		80	7,7	5,9	14,3	242	27,16	1,01	0,13	0,07	53,17	9,17	110,54	0,39
697	2004		Молоко кипячёное		200	0	0	11,2	100	0	0	0	0	0	0	0	0
			Итого :		7,7	5,9	14,3	242	27,16	1,01	0,13	0,07	53,17	9,17	110,54	0,39	
		18.00	Ужин:														
461	2004		Тфтели		100	18	14,58	14,5	262,5	2,59	3,13	0,14	0,68	32,66	26,89	0	1,29
203	2004		Картофель отварной		200	4	2,1	16,3	99	192,1	0,5	0,22	12,06	91,13	56,78	0	1,47
			Икра кабачковая		100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0	0,01	5	11,5	7	21	0,3
686	2004		Чай с лимоном		200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	0	2,8	3,1	0,84	0	0,07
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9	
			Итого :		30,28	19,19	92,18	661,1	194,72	4,28	0,62	20,54	157,09	106,34	92,63	5,03	
		20.00	Ужин II														
			Йогурт		200	5,7	6,3	7,8	102	0	0	0,39	0,14	235,2	27,44	165,2	0,2
			Яблоко		100	0,8	0	20,2	86	0	0	0,07	7	40	18	22	12
			Итого :		6,5	6,3	28	188	0	0	0,46	7,14	275,2	45,44	187,2	12,2	
			Всего за день		113,3	109,79	312,97	2754,5	751,84	13,1	6,14	46,77	1132,48	368,25	1243,1	30,9	

День: Суббота

Неделя: вторая возрастная категория 12-18 лет *С.С.*

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:														
262	1994		Каша манная молочная жидкая	250/5	6	8	29,78	215,56	72,53	0,71	0,2	0,47	114,4	17,03	121,3	0,38	
1	1997		Бутерброд с маслом	30/20	2,54	13,3	19,34	207,4	118,03	0,7	0,06	0	7,3	9,78	5,56	0,62	
637	1994		Напиток кофейный	200	2,9	2,8	14,9	94	0	0	0,15	0,52	105,86	12,18	0	0,11	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		15,24	24,6	89,72	647,96	190,56	1,41	0,51	0,99	237,06	45,49	159,36	1,61	
		12.00	Обед:														
16	2004		Салат из свежих огурцов	100	1,2	10,1	3,4	109,8	37,8	4,3	0	24,2	27	15	31,3	1	
110	1994		Борщ	250/8	8,4	9,9	9	155,4	192,1	0,5	1,2	8,2	46,1	28	104,5	2,1	
394	1994		Жаркое подомашнему	200	15,8	8,8	6	157,8	375	0,4	0,4	1	40,6	29,4	165,4	0,8	
588	1994		Компот из слив	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0	0,8	

			Хлеб ржаной/пшени- чный	70/30	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		33,98	31	90,95	764,8	609,15	6,7	1,97	35	141,83	95,39	394,66	8
		16.00	Полдник:													
			Кондитерские изделия	15	1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
585	1994		Компот фруктовый	200	0	0	11,2	100	0	0	0	0	0	0	0	0
			Итого :		1,2	1,4	22,4	285	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
		18.00	Ужин:													
324	1994		Биточек рыбный	100	20,1	21,1	34,6	412	0	0	0,27	0,67	26,16	30,52	0	1,99
534	2004		Капуста тушёная	200	3,9	5,9	17	136	0	0	0,13	95,4	241,56	87,12	170,28	1,36
			Помидор свежий	100	1,4	4,7	7	75	0	2,4	0,07	7,56	27,35	14,96	26,19	0,67
686	2004		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	0	0	0	2,8	3,1	0,84	0	0,07
			Хлеб пшеничный/р- жаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		32,88	34,11	117,48	908,6	0	3,05	0,72	106,43	316,87	148,27	268,1	5,99
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	104	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Мандарин	100	1,6	0	17,2	76	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		7,3	6,3	25	180	0	0	0,46	61,37	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		90,6	97,41	345,55	2786,36	799,71	11,16	3,66	203,79	975,36	347,09	1005,92	16,55

День: Воскресенье

Неделя: вторая возрастная категория (7-12 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	Ca	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
262	1994		Каша рисовая молочная жидкая	250	10	11,38	34,88	280	0	0	0,51	1,38	319,31	44,48	0	0,68	
3	1994		Бутерброд с сыром	30/20	6,95	6,8	15,42	151,4	52	0,07	0,5	0,13	185,5	13,5	132,5	0,7	
642	1994		Какао на молоке (2в)	200	3,6	2,7	13,8	93	0	0	0,25	0,52	110,36	27	0	0,87	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	25,7	131	0	0	0,1	0	9,5	6,5	32,5	0,5	
			Итого :		24,35	21,38	89,8	655,4	52	0,07	1,36	2,03	624,67	91,48	165	2,75	
		12.00	Обед:														
43	1997		Салат "Степной"	100	1,6	9,5	7,9	119,7	241,8	4,3	0,1	11,4	39,2	18	32,7	1	
174	1997		Суп Крестьянский с крупой	250/8	11,6	9,1	24	216,5	205,3	2,2	1,8	5,7	31,6	73,7	180,4	3,3	
416	1994		Котлета	100	16,4	19,7	17,1	300,6	9	4	3	8,9	21,7	40,2	196,1	3,1	
463	1994		Каша перловая рассыпчатая	200													
593	2004		Соус томатный	50													
581	1994		Компот из с/ф	200	0,2	0,1	17,2	68	0	0	0,02	1,6	6,03	3,13	0	0,8	

			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,38	2,1	55,35	273,8	4,25	1,5	0,35	0	22,1	19,86	93,46	3,3
			Итого :		38,18	40,5	121,55	978,6	460,35	12	5,27	27,6	120,63	154,89	502,66	11,5
		16.00	Полдник:													
644	1994		Молоко кипячёное	200	5,7	5,9	9	111	37,98	0,21	0,27	1,09	222,46	25,66	165,21	0,18
			Кондитерские изделия	15	1,2	1,4	11,2	185	0	0	0	0	4,4	3	13,5	0,3
			Итого :		6,9	7,3	20,2	296	37,98	0,21	0,27	1,09	226,86	28,66	178,71	0,48
		18.00	Ужин:													
309	1994		рыба тушеная в томате с овощами	100\50	29,2	29,8	4,7	404	0	0	0,28	1,37	19,64	38,09	0	4,37
201	1994		Картофельное пюре	200	16,9	30,7	3,27	340,36	315,8	6,55	1,45	0,36	128,5	21,09	265,8	2,7
			Огурец свежий	100	6,1	3,81	3,3	82	0,3	0,06	0,08	5,1	18,52	25,03	69	0,1
			Сок	200	1	0	23,4	94	0	0,25	0,37	75	64	0	41	0,75
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,28	2,37	48,68	244,6	0	0,65	0,25	0	18,7	14,83	71,63	1,9
			Итого :		31,28	36,88	78,65	1164,96	316,1	7,51	2,15	80,46	229,72	60,95	447,43	5,45
		20.00	Ужин II													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0	0	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Апельсин	100	0,9	0	8,4	38	0	0	0,07	60	40	27,5	5,1	0,45
			Итого :		6,6	6,3	16,2	152	0	0	0,46	61,37	275,2	54,94	170,3	0,65
			Всего за день		107,31	112,36	326,4	3246,96	866,43	19,79	9,51	172,55	1477,08	390,92	1464,1	20,83