



Утверждаю: Директор
МАОУ «Школа – интернат №53»
/ Е.В.Титов /
« 31 » 08 2023г

***Примерное осенне – зимнее
2-х недельное меню
для детей
12-18 лет
2023 гг.***

МАОУ « Школа – интернат № 53»

День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные веществ		Mg	Fe
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р		
1 день	85,90	89,15	355,65	2990,20	1,24	101,94	65,84	15,90	947,20	1606,03	311,73	35,22
2 день	95,52	92,99	359,22	2442,01	1,14	177,29	2,62	12,81	877,79	1664,21	567,24	14,84
3 день	67,15	61,42	358,07	2568,51	1,08	191,52	21,29	12,24	643,34	1553,26	273,03	15,19
4 день	82,06	71,37	330,47	2349,76	1,63	170,20	119,87	16,94	876,90	1411,91	311,39	29,87
5 день	75,18	68,39	423,21	2296,62	0,93	178,97	55,98	14,23	1182,95	1377,61	350,44	14,89
6 день	54,68	100,30	284,55	1935,58	0,66	24,54	11,27	4,44	557,48	766,40	162,92	8,17
7 день	87,97	99,14	346,12	2562,69	1,23	47,95	5,61	9,19	1045,57	1787,23	384,55	20,21
8 день	74,02	73,16	409,50	2381,18	2,56	176,11	1,55	15,95	767,64	1964,38	364,09	22,30
9 день	58,96	72,47	346,28	2089,45	0,96	120,36	2,71	49,77	879,89	1254,87	330,75	14,86
10 день	57,84	68,23	346,27	2407,05	1,21	23,87	10,00	785,51	1461,83	1114,7	32,90	16,47
11 день	69,10	85,95	376,37	2619,42	1,18	192,55	2,15	17,89	713,26	1395,90	260,33	16,56
12 день	84,49	76,29	306,78	2734,11	1,03	189,12	4,73	211,55	843,27	1354,16	413,01	38,00
13 день	156,36	100,32	333,54	1611,04	0,80	32,83	1,05	4,42	428,88	1141,91	223,99	12,76
14 день	68,87	76,29	338,42	2161,17	1,55	100,87	3,21	7,61	1134,18	1690,22	431,16	18,20
Итого за 14 дней	1118,10	1135,47	4914,45	33148,79	17,20	1728,12	307,88	1178,45	12360,18	20082,79	4417,53	277,54
Фактическое среднеедневное потребление	79,86	81,11	351,03	2367,77	1,23	123,44	21,99	84,18	882,87	1434,48	315,54	19,82

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей с 12-18 лет

с 12-18 лет	77	79	350-400	2350-2400
-------------	----	----	---------	-----------

1 День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	завтрак													
003/2004	Бутерброд с сыром	20/15/5	7,00	4,64	20,00	140,00	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31
108/2008	Каша пшеничная на молоке	200/5	3,87	2,90	36,00	140,25	0,12	1,08	0,03	0,19	97,00	102,00	69,00	1,12
693/2004	Какао со свежим молоком	200	3,32	5,30	25,00	129,00	0,04	1,69	0,03	0,35	120,40	109,60	39,45	1,31
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
574/1989	Яблоко порционно	160	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		15,15	13,16	110,00	459,83	0,23	4,43	0,17	0,89	352,78	309,50	121,68	3,04
	обед													
007/2003	Салат "Здоровье"	100	2,2	9,99	9,17	100,00	0,05	14,1	0,03	111,65	33,88	40,7	13,16	0,53
157/2004	Суп Солянка сборная мясная	250/10	7,32	9,50	7,36	248,00	0,12	8,25	0,18	2,03	17,28	97,60	33,60	1,41
227/2008	Макаронные изделия отварные	200	3,14	2,97	20,37	159,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58
423/2004	Бастраганов из говядины	75/75	20,20	11,80	16,40	274,00	0,40	28,34	64,20	0,30	137,00	346,00	41,10	9,53
279/2008	Компот из смородины	200	0,31	0,07	18,09	157,00	0,00	9,00	0,01	0,19	7,05	74,50	2,70	0,29
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		34,88	25,18	86,22	1018,00	0,66	45,81	64,52	4,43	193,91	646,60	100,74	13,01
	Полдник													
ТТК	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	30,00	0,50	3,00	3,00	25,00	0,00	0,00
739/2004	Пирожок из слоеного теста с творогом	60	10,64	24,31	44,78	441,00	0,09	0,20	0,26	0,21	74,62	138,07	16,30	16,30
	итого:		10,64	24,31	60,85	505,00	0,09	30,20	0,76	3,21	77,62	163,07	16,30	16,30
	Ужин 1													
403/1996	Плов из свинины	280	14,40	19,00	31,20	258,00	0,03	4,60	0,22	1,18	25,32	222,40	14,59	0,72
321/2008	Салат картофель.с огурцами консерв.	100	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	0,00	10,00	0,45
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,21	0,54	26,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		18,19	19,64	74,80	469,50	0,14	20,06	0,35	6,87	56,98	287,67	38,51	2,07
	Ужин 2													
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	5,60	6,38	8,18	140,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
	Батон порционно	40	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		7,04	6,86	23,78	215,87	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		85,90	89,15	355,65	2668,20	1,24	101,94	65,84	15,90	947,20	1606,03	311,73	35,22

2 День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
	завтрак													
384/2008	Бутерброд пикантный горячий	40	8,90	7,18	14,00	178,00	0,03	0,36	0,08	0,35	228,00	81,50	6,63	0,31
318/1989	Суфле творожное с молоком сгущенным	200/30	12,67	7,54	30,50	201,00	0,08	0,30	0,07	0,06	0,35	231,00	237,32	0,45
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	81,00	1,13	0,20
	Батон порционно	40	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
574/1989	Фрукт(мандарин)	130	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		22,73	15,04	69,90	487,58	0,15	1,96	0,18	0,41	246,12	409,90	251,68	1,26
	обед													
54/1989	Рыба под маринадом(минтай)	50/50	4,01	5,19	2,79	76,09	0,07	14,80	0,03	5,29	35,04	13,00	12,63	0,91
63/2008	Суп "Щи" со свежей капустой с картофелем	250/15/10	7,08	11,50	8,82	168,40	0,08	14,73	0,88	0,10	42,24	115,40	24,43	1,14
241/2008	Картофельное пюре	200	8,90	5,86	18,25	137,00	0,15	5,10	0,90	0,18	16,36	80,42	27,34	0,96
416/1996	Шницель из свинины	100	10,60	11,00	26,30	126,00	0,06	0,00	0,03	0,45	11,12	116,00	18,00	1,09
290/2008	Компот из яблок с лимоном	200	0,11	0,02	21,07	84,00	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	65,00	3,00	0,18
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		34,61	34,41	101,23	771,49	0,46	37,85	1,92	7,34	136,90	476,84	102,84	5,48
	Полдник													
697/2004	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
318/2008	Коржик молочный	100	5,11	7,02	30,90	285,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	42,50	8,20	0,78
	итого:		11,11	13,42	40,30	404,20	0,08	2,73	0,05	0,00	270,00	231,50	37,60	0,99
	Ужин 1													
28/2008	Салат из свеклы с чесноком	100	3,04	11,38	10,76	157	0,03	4,55	0,05	2,74	20,93	38,22	12,74	0,55
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,50	0,32	36,02	131,00	0,16	0,00	0,28	0,53	13,21	145,00	106,90	3,56
263/2008	Соус сметанный	30	2,42	9,80	11,00	24,60	0,02	1,95	0,02	0,13	15,90	16,30	0,83	0,50
64/2003	Колбаски "Витаминные"	100	10,60	11,00	26,30	126,00	0,06	0,00	0,03	0,45	11,12	116,00	18,00	1,09
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	56,00	1,60	0,31
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,21	0,54	26,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		22,03	23,24	120,19	600,87	0,41	134,71	0,47	4,56	72,87	420,49	152,32	6,41
	Ужин 2													
698/2004	Напиток "Снежок"	200	3,60	6,40	12,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10
	Батон порционно	40	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		5,04	6,88	27,60	177,87	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70
	итого за день :		95,52	92,99	359,22	2442,01	1,14	177,29	2,62	12,81	877,79	1664,21	567,24	14,84

3 День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	завтрак													
002/2010	Бутерброд с джемом	20/20/5	7,4	6	20,6	116	0,04	0,84	0,05	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14
112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	3,05	3,09	10,80	106,00	0,21	1,31	0,05	0,17	46,00	185,42	47,34	1,21
286/2008	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,01	2,39	25,00	132,00	0,02	0,28	20,16	0,05	86,16	68,08	13,52	0,23
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
ТТК	Коктейль молочный	200	0,75	0,35	13,00	100,00	0,00	2,80	0,00	4,50	6,25	3,54	34,00	0,06
	итого:		12,46	11,48	56,40	454,00	0,27	2,43	20,26	0,55	144,56	292,90	73,44	2,58
	обед													
16/2008	Салат из св.огурцов	100	2,60	5,08	6,77	87,00	0,03	4,42	0,05	0,00	23,43	24,00	11,18	0,81
111/2004	Борщ "Сибирский"	250/15/10	4,12	5,65	34,20	137,00	0,06	6,75	0,12	1,32	26,00	84,00	23,52	1,41
213/2008	Птица тушеная	100/50	9,88	6,00	24,50	197,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06
235/2008	Капуста тушеная	200	1,46	3,52	25,60	124,00	0,06	32,80	0,20	1,64	101,00	195,30	39,20	1,48
ТТК	Кисель витаминный	200	0,68	0,00	1,30	56,00	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	1,60	1,60	0,31
574/1989	Фрукт(апельсин)	250	0,40	0,00	18,00	80,00	0,03	10,00	0,00	0,41	19,00	11,00	9,00	2,2
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		22,65	21,09	116,37	781,00	0,42	176,39	0,59	4,62	232,22	593,92	123,94	8,27
	Полдник													
315/2008	Булочка Российская	100	5,11	7,02	60,00	285,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	42,50	8,20	0,78
699/2004	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	14,83	48,00	0,01	6,40	0,00	0,21	6,90	78,00	1,92	0,17
	итого:		5,25	7,04	74,83	333,00	0,01	6,40	0,00	0,21	24,90	120,50	10,12	0,95
	Ужин 1													
сен.08	Салат из моркови	100	1,40	5,01	8,90	187,00	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75
225/2008	Рис припущенный	200	3,14	2,97	20,37	159,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58
388/2004	Котлета рыбная	100	13,00	6,41	15,46	312,00	0,18	0,76	0,13	0,19	15,16	272,30	4,62	0,26
286/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15	1,00	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	1,50	1,10	0,20
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,21	0,54	26,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		21,75	14,93	82,87	846,64	0,34	6,26	0,44	6,36	89,76	420,46	42,73	2,69
	Ужин 2													
ТТК	Йогурт питьевой	200	3,60	6,40	12,00	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10
	Батон порционно	40	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		5,04	6,88	27,60	153,87	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70
	итого за день :		67,15	61,42	358,07	2568,51	1,08	191,52	21,29	12,24	643,34	1553,26	273,03	15,19

4-й День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
336/2008	Батон с сыром	20/20	7,4	6	20,6	176	0,04	0,84	0,05	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14
109/2008	Каша овсяная Геркулес	200/5	4,75	5,21	35,25	215,00	0,19	1,39	0,05	0,56	98,00	202,23	49,76	1,30
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,00
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
574/1989	Фрукт(груша)	250	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		13,14	11,53	81,45	501,58	0,27	6,33	0,13	5,39	128,68	258,03	69,78	2,74
Обед														
21/2008	Салат из св. помидор со сладким перцем	100	0,55	0,10	2,30	11,50	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	25,00	10,00	0,45
53/2008	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,08	11,50	8,82	168,40	0,08	14,73	0,88	0,10	42,24	115,40	24,43	1,14
185/2008	Запеканка картофельная с мясом	250	20,20	11,80	16,40	274,00	0,40	28,34	64,20	0,30	137,00	346,00	41,10	9,53
263/2008	Соус сметанный	30	2,42	9,80	11,00	24,60	0,02	1,95	0,02	0,13	15,90	16,30	0,83	0,50
290/2008	Напиток клюквенный	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	28,00	32,03	1,52
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		34,72	34,04	90,41	772,29	0,66	58,96	65,43	3,68	280,38	617,72	125,83	14,34
Полдник														
154/2008	Сырники с молоком стуженным	85/20	13,14	8,38	48,32	321,22	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,21
	итого:		13,17	8,38	63,52	381,22	0,06	22,80	0,00	4,91	85,10	11,00	18,84	4,61
Ужин														
фев.08	Салат "Витаминный"	100	0,90	5,02	2,31	66,80	0,05	58,31	54,00	1,08	36,27	22,70	18,36	3,42
212/2008	Кура отварная	100	9,88	6,00	24,50	197,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06
280/2008	Компот из кураги	200	0,00	0,00	18,40	75,00	0,30	20,00	0,12	0,00	12,00	36,00	0,00	0,00
440/Дп1989	Каша перловая рассыпчатая	200	3,14	2,97	20,37	159,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,21	0,54	26,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		13,99	11,56	71,31	478,80	0,52	80,67	54,27	2,46	116,83	325,97	62,44	7,38
Ужин 2														
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	5,60	5,38	8,18	140,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
	Батон порционно	40	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		7,04	5,86	23,78	215,87	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		82,06	71,37	330,47	2349,76	1,63	170,20	119,87	16,94	876,90	1411,91	311,39	29,87

5 День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическа я ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
Завтрак														
003/2004	Бутерброд с сыром	20/15/5	7,00	4,64	20,00	140,00	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31
284/1996	Омлет натуральный	210	15,37	14,25	42	140	0,11	1,04	0,09	0,09	98,00	113,00	67,1	3,2
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
693/2004	Какао со свежим молоком	200	3,32	5,30	25,00	129,00	0,04	1,69	0,03	0,35	120,40	109,60	39,45	1,31
574/1989	Фрукт(банан)	200	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	итого:		26,65	24,51	97,40	459,58	0,22	4,39	0,23	0,79	353,78	320,50	119,78	5,12
Обед														
197/2010	Суп Рассольник"Перербурский"	250/15/10	6,98	7,65	24,66	160,80	0,10	1,09	0,07	0,31	215,68	181,45	24,63	0,46
401/1996	Гуляш из свинины	75/75	9,88	6,00	24,50	197,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06
31/2008	Салат картофельный с зел.горошком	100												
227/2008	Макаронные изделия отварные	200	3,14	2,97	20,37	159,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	56,00	1,60	0,31
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
293/2008	Сок фруктовый	1шт/200	2,00	0,20	5,80	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	28,00	8,00	2,80
	итого:		24,59	17,46	114,54	743,67	0,41	133,51	0,34	2,76	301,31	567,95	80,57	5,61
Полдник														
697/2004	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
357/2008	Шпанежка наливная	100	5,11	7,02	60,00	285,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	42,50	8,20	0,78
	итого:		11,11	13,42	69,40	404,20	0,08	2,73	0,05	0,00	270,00	231,50	37,60	0,99
Ужин 1														
751/2010	Огурец консервированный	30	1,40	5,01	8,90	187,00	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75
181/2008	Жаркое по домашнему	280	3,15	0,57	9,07	124,30	0,06	30,00	55,10	0,30	32,40	27,00	18,04	0,82
Пром.произ	Печенье порционно	50	24,80	21,50	55,00	157,00	0,06	0,60	0,02	0,13	112,60	187,00	22,34	0,46
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,21	0,54	26,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		7,79	6,12	114,27	511,30	0,18	38,30	55,36	10,18	105,96	132,18	49,99	2,47
Ужин 2														
698/2004	Напиток "Снежок"	200	3,60	6,40	12,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	56,00	0,10
	Батон порционно	30	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		5,04	6,88	27,60	177,87	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	62,50	0,70
	итого за день :		75,18	68,39	423,21	2296,62	0,93	178,97	55,98	14,23	1182,95	1377,61	350,44	14,89

6 День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
завтрак														
1/2004	Бутерброд с маслом	20/10	4,70	7,18	41,00	178,00	0,03	0,36	0,08	0,35	228,00	81,50	6,63	0,31
107/2008	Каша манная с маслом	200/5	5,40	28,00	41,00	327,00	0,11	0,98	0,03	0,13	98,00	139,00	35,51	0,90
296/2008	Чай с молоком	200	2,42	2,48	26,96	58,00	0,02	0,28	10,16	0,10	86,16	58,08	9,52	0,09
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
Пром. произ	Йогурт фруктовый	125	2,00	0,20	5,80	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	28,00	8,00	2,80
	итого:		13,48	37,98	119,36	613,58	0,20	2,92	10,30	0,58	427,34	294,98	58,26	1,60
обед														
50/2008	Суп картофельный с свежей рыбой	250	7,07	36,00	59,00	369,00	0,12	4,60	0,71	1,58	29,02	148,64	31,67	1,98
246/1996	Биточек из свинины	100	12,10	19,00	61,00	347,00	0,18	6,80	0,12	0,26	48,49	107,23	36,45	1,29
709/2002	Гарнир сложный(картофель/зеленый горошек)	150/50	3,62	6,48	6,20	365,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58
4/2008	Салат из свежей капусты	100	1,00	5,08	14,60	114,00	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,33
282/2008	Компот из свежих яблок	200	14,50	0,00	14,99	61,00	0,02	10,00	0,01	0,11	20,05	87,05	13,20	1,52
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		41,20	62,32	165,19	1322,00	0,46	21,62	0,97	3,86	130,14	471,42	104,66	6,57
	итого за день :	0,00	54,68	100,30	284,55	1935,58	0,66	24,54	11,27	4,44	557,48	766,40	162,92	8,17

8 День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
завтрак														
002/2004	Бутерброд с джемом	20/5/20	7,8	6,5	20,6	132	0,04	0,84	0,05	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14
114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	3,05	3,09	10,50	106,00	0,21	1,31	0,05	0,17	46,00	185,42	47,34	1,21
574/1989	Яблоко порционно	160	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
286/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15	1,00	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	1,50	1,10	0,20
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
итого:			12,81	9,91	53,54	337,22	0,29	3,45	0,13	0,50	73,88	242,72	67,62	2,85
обед														
13/2003	Салат"Осенний"	100	1,34	9	7,58	89,00	0,04	21,3	0,52	4,58	29,57	29,1	18,08	0,88
171/1996	Суп -пюре из печени с гречками	250/20	7,40	8,20	36,90	235,00	0,10	4,80	0,00	0,60	51,60	132,60	15,60	2,60
227/2008	Макаронные изделия отварные	200	3,14	2,97	20,37	159,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58
422/1996	Тфтели в соусе	120/60	13,00	6,41	15,46	156,00	0,18	0,76	0,13	0,19	15,16	272,30	4,62	0,26
65/2003	Напиток "Здоровье"	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	56,00	1,60	0,31
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
итого:			29,47	27,42	125,32	865,87	0,54	157,08	0,83	7,28	134,96	618,50	63,24	5,83
Полдник														
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	81,00	1,13	0,20
851/1997	Хачапури	100	5,14	10,19	58,00	280,00	1,20	0,08	0,04	1,86	135,13	183,60	13,62	1,00
итого:			5,34	10,19	73,00	280,00	1,20	0,08	0,04	1,86	137,72	264,60	14,75	1,20
Ужин														
26/2008	Салат из свеклы с сол.огурцами	100	5,10	12,66	11,74	181,42	0,06	7,70	0,08	3,70	49,40	173,10	25,00	1,30
239/2008	Картофель отварной	200	4,50	0,32	36,02	131,00	0,16	0,00	0,28	0,53	13,21	145,00	106,90	3,56
213/2008	Птица тушенная	100/50	4,55	5,06	42,00	117,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06
283/2008	Компот из смеси сухофруктов	200	2,00	0,20	18,00	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	54,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,21	0,54	26,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
итого:			19,36	18,78	133,86	682,22	0,41	14,06	0,51	5,81	155,17	639,37	183,98	11,62
Ужин 2														
	Батон порционно	30	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	5,60	6,38	8,18	140,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
итого:			7,04	6,86	23,78	215,87	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
итого за день :			74,02	73,16	409,50	2381,18	2,56	176,11	1,55	15,95	767,64	1964,38	364,09	22,30

9 День: вторник

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
завтрак														
336/2008	Батон с сыром	20/30	5,60	15,43	20,60	198,00	0,06	0,72	0,11	0,52	218,00	160,00	13,20	0,60
153/2008	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущ.	200/30	13,73	8,03	32,25	218,00	0,08	0,50	0,06	0,41	152,00	207,00	29,00	0,08
693/2004	Какао со свежим молоком	200	3,32	5,30	20,80	129,00	0,04	1,69	0,03	0,35	120,40	109,60	39,45	1,31
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3
Пром.произ	Йогурт фруктовый	125	2,00	0,20	5,80	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	28,00	8,00	2,80
	итого:		23,61	29,08	84,05	595,58	0,22	4,21	0,23	1,28	505,58	493,00	88,25	2,29
обед														
34/2008	Сельдь с картофелем	100	1,00	5,08	14,60	114,00	0,06	22,75	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,33
44/2008	Суп из овощей	250/15/10	7,07	8,31	26,10	128,00	0,12	4,60	0,71	1,58	29,02	148,64	31,67	1,98
225/2008	Рис припущенный	200	2,15	3,40	30,27	140,00	0,01	0,00	0,01	0,09	0,98	79,65	12,95	0,18
401/1996	Гуляш из свинины	75/75	14,00	18,00	21,00	370,00	0,20	8,00	6,56	1,23	19,57	232,89	15,11	4,83
699/2004	Напиток лимонный	200	0,00	0,00	16,07	64,00	0,00	30,00	0,50	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		14,13	17,63	111,04	626,00	0,29	57,57	1,42	10,83	74,48	339,17	80,26	3,69
Полдвик														
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	18,00	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	14,00	8,00	2,80
313/2008	Булочка дорожная	50	1,75	9,99	24,00	201,00	0,05	0,00	0,04	0,01	5,56	50,50	2,90	0,25
	итого:		1,75	9,99	24,00	201,00	0,05	0,00	0,04	0,01	5,56	50,50	2,90	0,25
Ужин														
139/2008	Яйцо вареное	40	1,06	3,60	3,72	96,00	0,05	58,31	0,17	5,07	42,00	21,86	15,38	0,75
235/2008	Капуста тушеная	200	4,50	0,32	36,02	131,00	0,16	0,00	0,28	0,53	13,21	145,00	106,90	3,56
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	81,00	1,13	0,20
209/2008	Биточек припущенный из кур	100	5,66	4,43	33,75	146,00	0,07	0,07	0,51	30,71	65,6	14,59	1,18	2,72
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,21	0,54	26,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		14,43	8,89	99,59	513,00	0,36	58,54	1,02	37,15	142,37	246,72	136,54	7,93
Ужин 2														
ГТК	Йогурт питьевой	200	3,60	6,40	12,00	78,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10
	Батон порционно	30	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		5,04	6,88	27,60	153,87	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70
	итого за день :		58,96	72,47	346,28	2089,45	0,96	120,36	2,71	49,77	879,89	1254,87	330,75	14,86

10 День:среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe
216/2008	Суфле из курицы с рисом	100	3,05	3,09	10,80	126,00	0,21	0,05	0,17	46,00	185,42	47,34	1,21	0,93
001/2004	Бутерброд с маслом	20/10	3,06	8,36	20,70	166,00	0,06	0,10	0,60	12,40	35,80	13,25	0,62	1,31
286/2008	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,01	2,39	25,00	132,00	0,02	20,16	0,05	86,16	68,08	13,52	0,23	0,09
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	50,58	0,04	0,03	0,00	15,18	16,4	66	0,3	0,30
574/1989	Фрукт(банан)	250	0,40	0,00	18,00	80,00	0,03	0,00	0,41	19,00	11,00	9,00	2,2	0,02
	итого:		9,08	14,16	66,90	474,58	0,33	20,34	0,82	159,74	305,70	140,11	2,36	2,63
	обед													
4/2003	Салат "Нежный"	100	1,26	5,08	8,76	89,00	0,01	1,85	0,05	4,49	30,87	115,80	17,97	1,90
72/2008	Суп картофельный с рыбными консервами	250	7,08	11,50	8,82	168,40	0,08	0,88	0,10	42,24	115,40	24,43	1,14	1,90
209/2010	Котлета "Особая"	100	12,10	4,46	61,00	147,00	0,18	0,12	0,26	48,49	107,23	36,45	1,29	2,89
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,50	0,32	36,02	131,00	0,16	0,28	0,53	13,21	145,00	106,90	3,56	0,89
276/2008	Компот из смородины	200	0,11	0,02	21,07	84,00	0,00	0,00	0,20	3,40	65,00	3,00	0,18	0,29
574/1989	Яблоко порционно	160	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40	0,02
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2	0,85
	итого:		28,96	22,22	159,67	799,40	0,53	3,21	2,26	140,57	550,52	304,02	25,34	8,72
	Полдник													
697/2004	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,08	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21	0,21
78/2003	Ватрушка "Лакомка"	105	10,64	38,00	46,00	254,00	0,09	0,26	0,21	74,62	138,07	16,30	0,95	0,76
	итого:		6,00	6,40	9,40	373,20	0,08	0,05	0,00	252,00	189,00	45,70	0,21	0,21
	Ужин													
4/2008	Салат из свежей капусты	100	1,00	5,08	14,60	114,00	0,06	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,33	0,75
438/2004	Азу из говядины	250	4,55	5,06	42,00	328,00	0,09	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06	2,72
693/2004	Какао со свежим молоком	200	3,32	5,30	25,00	129,00	0,04	0,03	0,35	120,40	109,60	39,45	1,31	3,21
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,21	0,54	26,1	140	0,08	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9	0,64
	итого:		8,76	10,68	82,70	582,00	0,23	0,27	6,42	81,30	291,13	62,28	4,29	4,11
	Ужин 2													
698/2004	Напиток "Снежок"	200	3,60	6,40	12,00	102,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10	0,20
	Батон порционно	30	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60	0,60
	итого:		5,04	6,88	27,60	177,87	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70	0,80
	итого за день :		57,84	60,34	346,27	2407,05	1,21	23,87	10,00	785,51	1461,83	1114,7	32,9	16,47

11 День: четверг

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическа я ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe		
	завтрак															
002/2010	Батон с джемом	20/20	3,04	1,16	23,86	128,00	0,06	0,10	0,05	0,45	12,50	34,60	14,60	0,97		
138/2008	Омлет с сыром	200	9,59	21,30	13,40	335,20	0,08	0,37	0,17	0,43	130,00	61,90	12,40	1,49		
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	81,00	1,13	0,20		
Пром.произ.	Сок фруктовый	200/1штг	12,06	14,77	15,20	164,50	0,18	14,00	0,06	0,67	33,60	207,20	46,72	3,30		
	Батон порционно	20	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60		
	итого:		14,27	22,94	67,86	597,07	0,18	0,51	0,22	1,38	170,99	196,68	34,63	3,26		
	обед															
18/2008	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	5,13	4,54	95,71	0,04	9,10	0,11	2,64	26,77	30,40	16,66	0,76		
45/2008	Суп картофельный с бобовыми, цыпленк.	250/15/10	7,07	8,31	26,10	128,00	0,12	4,60	0,71	1,58	29,02	148,64	31,67	1,98		
28/2003	Картофельное пюре с морковью	200	4,26	6,08	31,06	213,97	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,40	37,20	1,34		
43/2003	Суфле "Рыбка"	100	6,30	8,75	38,50	140,00	0,08	0,13	0,09	0,30	102,00	198,00	24,12	0,80		
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	18,00	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2		
Пром.произ.	Коктейль молочный	200	12,06	14,77	15,20	164,50	0,18	14,00	0,06	0,67	33,60	207,20	46,72	3,30		
290/2008	Напиток клюквенный	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	28,00	32,03	1,52		
	итого:		18,22	20,56	103,70	730,48	0,46	25,10	0,96	5,80	161,81	397,46	110,97	8,08		
	Полдник															
ТТК	Кисель витаминный	200	0,68	0,00	1,30	56,00	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	1,60	1,60	0,31		
769/2004	Булочка домашняя	50	7,28	11,78	62,00	280,00	0,13	0,00	0,07	1,20	20,10	174,00	12,25	1,02		
	итого:		7,96	11,78	63,30	336,00	0,21	130,00	0,12	1,20	26,15	175,60	13,85	1,33		
	Ужин															
577/2004	Овощи натуральные отварные	100	1,40	5,01	8,90	124,00	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	139,50	18,03	0,75		
416/1996	Котлета из свинины	100	10,60	11,00	26,30	126,00	0,06	0,00	0,03	0,45	11,12	116,00	18,00	1,09		
286/1989	Макароны с сыром	200	6,40	7,26	40,36	186,00	0,03	0,00	0,02	0,18	3,82	106,20	17,27	0,35		
280/2008	Компот из изюма	200	0,00	0,00	16,07	164,00	0,00	30,00	0,50	3,00	3,00	0,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,21	0,54	26,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9		
	итого:		21,61	23,81	117,73	740,00	0,21	35,50	0,81	9,01	88,40	426,97	66,38	3,09		
	Ужин 2															
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	5,60	6,38	8,18	140,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20		
	Батон порционно	30	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60		
	итого:		7,04	6,86	23,78	215,87	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80		
	итого за день :		69,10	85,95	376,37	2619,42	1,18	192,55	2,15	17,89	713,26	1395,90	260,33	16,56		

12 День : пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическ ая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
завтрак														
384/2008	Бутерброд "пикантный"горячий	40	8,20	1,16	23,86	128,00	0,06	0,10	0,05	0,45	12,50	74,50	14,60	0,97
35/2003	Капша " Дружба" с маслом	200/5	5,40	7,60	33,42	127,00	0,11	0,98	0,03	0,13	98,00	139,00	35,51	0,90
271/2008	Какао на сгущенном молоке	200	1,00	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	1,50	1,10	0,20
	Батон порционно	20	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
293/2008	Сок фруктовый	1шт/200	2,00	0,20	5,80	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	28,00	8,00	2,80
	итого:		16,60	8,96	75,12	416,44	0,19	5,08	0,08	0,78	134,80	243,00	59,21	4,87
обед														
007/2003	Салат "Здоровье"	100	2,2	9,99	9,17	100,00	0,05	14,1	0,03	111,65	33,88	40,7	13,16	0,53
110/2004	Борщ из свежей капусты с картофелем и цыпленком	250/15/10	9,14	9,10	10,99	165,00	0,04	11,75	0,03	93,04	28,23	33,92	10,97	0,44
444/2004	Плов по -узбекски	250	10,21	19,18	18,41	421,00	0,06	1,00	1,22	1,58	55,00	365,00	19,58	1,28
ТТК	Напиток витаминный	200	0,68	0,00	1,30	56,00	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	1,60	1,60	0,31
574/1989	Фрукт(груша)	250	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		26,94	39,11	82,47	1016,00	0,39	177,07	1,41	207,80	233,90	539,24	80,75	8,16
Полдник														
697/2004	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21
738/2004	Пирожок печеный с капустой	75	12,50	4,83	65,33	233,00	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
	итого:		18,50	11,23	74,73	352,20	0,20	2,85	0,10	1,02	281,37	269,07	41,72	1,23
Ужин														
139/2008	Яйцо с зеленым горошком	40/30	8,00	2,77	2,16	85,00	0,06	2,95	2,95	0,05	0,29	2,10	176,00	20,49
64/2003	Колбаски "Витаминные"	100	6,20	6,80	18,60	228,60	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	110,00	19,45	1,65
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,00
218/1989	Картофель запеченный,в сметанном соусе	200	14,40	19,00	31,20	258,00	0,03	4,60	0,22	1,18	25,32	222,40	14,59	0,72
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,21	0,54	26,1	140	0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9
	итого:		17,41	10,11	46,86	771,60	0,21	4,08	3,14	1,45	41,30	177,37	208,53	23,04
Ужин 2														
698/2004	Напиток "Снежок"	200	3,60	6,40	12,00	102,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10
	Батон порционно	30	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		5,04	6,88	27,60	177,87	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70
	итого за день :		84,49	76,29	306,78	2734,11	1,03	189,12	4,73	211,55	843,27	1354,157	413,01	38,00

13 День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
	завтрак													
336/2008	Батон с сыром	20/20	7,4	6	20,6	176	0,04	0,84	0,05	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14
109/2008	Каша овсяная из "Геркулеса"	200/5	6,33	5,21	47,00	343,00	0,19	1,39	0,05	0,56	118,00	202,23	49,47	1,30
Пром.произ	Печенье порционно	50	24,80	21,50	55,00	157,00	0,06	0,60	0,02	0,13	112,60	187,00	22,34	0,46
286/2004	Чай с сахаром и лимоном	200	1,00	0,00	12,04	48,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30	1,50	1,10	0,20
	Батон порционно	20	1,44	0,48	15,60	75,87	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		39,53	32,71	134,64	724,64	0,29	2,83	0,12	1,02	243,30	430,13	85,49	3,10
	обед													
16/2008	Салат из св.огурцов	100	2,60	5,08	6,77	87,00	0,03	4,42	0,05	0,00	23,43	24,00	11,18	0,81
131/2004	Суп Рассольник домашний со сметаной	250/15/10	6,14	5,89	18,03	154,00	0,13	12,10	0,23	0,35	25,77	238,00	38,32	1,45
212/2008	Кура отварная	100	48,00	46,00	69,00	197,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06
280/2008	Компот из кураги	200	51,00	0,00	62,00	116,40	0,02	5,60	0,00	0,11	28,74	6,16	5,04	1,28
227/2008	Макаронные изделия отварные	200	5,18	9,80	19,10	152,00	0,14	5,46	0,48	1,28	31,90	154,60	35,52	1,86
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,91	0,84	24	180	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2
	итого:		116,83	67,61	198,90	886,40	0,51	30,00	0,93	3,40	185,58	711,78	138,50	9,66
	Итого за день :		156,36	100,32	333,54	1611,04	0,80	32,83	1,05	4,42	428,88	1141,91	223,99	12,76