



Утверждаю: Директор
МАОУ «Школа – интернат №53»
/ Е.В.Титов /
«30»_10_2024г

Примерное осенне – зимнее

12 дневное меню

для детей

12-18 лет

2024-2025 гг.

МАОУ « Школа – интернат № 53»

День	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	р	Mg	Fe
1 день	80,62	92,97	411,85	2330,68	1,05	82,83	1,75	15,97	766,79	1341,46	313,86	28,31
2 день	91,01	90,27	419,96	2326,65	1,11	167,83	2,79	12,06	783,85	1691,12	572,64	14,68
3 день	89,76	96,29	409,33	2321,44	1,12	194,78	21,29	12,56	667,44	1602,36	283,05	17,82
4 день	82,06	71,37	330,47	2334,87	1,63	170,20	119,87	16,94	876,90	1411,91	311,39	29,87
5 день	81,82	93,50	415,41	2329,77	0,81	174,94	55,90	14,23	1041,77	1278,51	330,74	14,48
6 день	102,74	129,34	304,35	2331,58	0,66	24,54	11,27	4,44	557,48	766,40	162,92	8,17
8 день	79,02	77,70	403,30	2352,71	2,63	178,36	1,63	15,97	1124,85	2114,48	386,41	21,48
9 день	70,26	78,22	399,68	2339,58	0,93	120,00	2,68	49,60	889,89	1176,37	324,18	14,57
10 день	76,89	109,08	385,04	2333,98	1,05	23,80	14,98	592,45	1271,49	1114,7	33,48	16,47
11 день	87,43	74,80	409,11	2366,57	1,67	95,64	66,27	22,53	1095,37	2100,33	354,87	24,62
12 день	99,91	133,91	282,84	2337,00	1,06	193,45	4,91	216,23	991,98	1314,17	399,32	38,66
13 день	147,16	118,44	324,77	2272,76	0,79	47,57	0,95	4,50	475,05	1089,51	218,23	15,21
Итого за 12 дней	1088,68	1165,89	4496,11	27977,59	14,51	1473,94	304,29	977,48	10542,86	17001,32	3691,09	244,34
Фактическое среднее потребление	77,76	83,28	321,15	2331,41	1,04	105,28	21,73	69,82	753,06	1214,38	263,65	17,45

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

с 12-18 лет	77	83	321	2331
-------------	----	----	-----	------

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															
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		
108/2008	Каша пшеничная на молоке	200/5	3,87	2,90	36,00	102,00	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	120,00	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	194,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40		
	итого:		15,55	14,52	110,60	582,58	0,24	4,91	0,14	0,87	244,98	267,40	127,63	3,87		
	обед															
009/2003	Салат "Золотая осень"	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		
540/2004	Соус томатный	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		
	Суп Солянка сборная мясная	250/10	7,32	9,50	7,36	207,00	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	101,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58		
209/2010	Котлета "Особая"	100	12,10	4,46	61,00	147,00	0,18	6,80	0,12	0,26	48,49	107,23	36,45	1,29		
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:		29,20	27,64	141,82	816,60	0,46	26,22	0,46	4,52	121,30	424,13	96,92	5,27		
	Полдник															
ТТК	Напиток витаминный	200	0,00	0,00	16,07	65,00	0,00	30,00	0,50	3,00	3,00	25,00	0,00	0,00		
739/2004	Пирожок из слоеного теста с творогом	100	10,64	24,31	44,78	284,00	0,09	0,20	0,26	0,21	74,62	138,07	16,30	16,30		
	итого:		10,64	24,31	60,85	349,00	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	255,00	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	466,50	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	86,00	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	30,00	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60		
	итого:		7,04	6,86	23,78	116,00	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80		
	итого за день :		80,62	92,97	411,85	2330,68	1,05	82,83	1,75	15,97	766,79	1341,46	313,86	28,31		

2 День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическа я ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	Mg	Fe			
	завтрак																
003/2004	Бутерброд с сыром	20/15/5	7,00	4,64	20,00	140,00											
318/1989	Суфле творожное с молоком сгущенным	200/30	12,67	7,54	30,50	201,00	0,03	0,36	0,08	0,35	120,20	81,50	6,63	0,31			
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	97,00	0,08	0,30	0,07	0,06	0,35	231,00	237,32	0,45			
	Батон порционно	40	0,96	0,32	10,40	50,58	0,00	0,00	0,00	0,00	2,59	81,00	1,13	0,20			
574/1989	Фрукт(мандарин)	130	0,80	0,00	18,60	94,00	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3			
	итого:		20,83	12,50	75,90	582,58	0,15	1,96	0,18	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40			
	обед																
751/2010	Огурец консервированный	30	1,40	5,01	8,90	37,00											
121/1989	Суп пюре из птицы	250/20	7,08	11,50	38,00	168,00	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75			
241/2008	Картофельное пюре	200	8,90	5,86	28,00	151,00	0,08	14,73	0,88	0,10	42,24	115,40	24,43	1,14			
100/1989	Шницель "Дружба"	100	10,60	11,00	36,00	196,00	0,15	5,10	0,90	0,18	16,36	80,42	27,34	0,96			
290/2008	Компот из яблок с лимоном	200	0,11	0,02	21,07	84,00	0,06	0,00	0,03	0,45	11,12	116,00	18,00	1,09			
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/40	3,91	0,84	24	180	0,00	3,00	0,00	0,20	3,40	65,00	3,00	0,18			
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	18,00	112,80	0,1	0,22	0,08	1,12	28,74	87,02	17,44	1,2			
	итого:		32,00	34,23	155,97	816,00	0,43	28,39	2,09	6,59	150,76	503,75	108,24	5,32			
	Полдник																
697/2004	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	119,20											
687/1996	Пирожок с мясом и рисом	100	5,11	7,02	30,90	230,00	0,08	2,73	0,05	0,00	252,00	189,00	29,40	0,21			
							0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	42,50	8,20	0,78			
	итого:		11,11	13,42	40,30	349,20	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	57											
219/2008	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,50	0,32	36,02	93,00	0,03	4,55	0,05	2,74	20,93	38,22	12,74	0,55			
263/2008	Соус сметанный	30	2,42	9,80	26,00	120,00	0,16	0,00	0,28	0,53	13,21	145,00	106,90	3,56			
64/2003	Колбаски "Витаминные"	100	10,60	11,00	26,30	126,00	0,02	1,95	0,02	0,13	15,90	16,30	0,83	0,50			
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,06	0,00	0,03	0,45	11,12	116,00	18,00	1,09			
	Хлеб пшеничный/ ржаной	40/20	3,21	0,54	26,1	140	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	56,00	1,60	0,31			
							0,08	0,16	0,06	0,84	21,56	65,27	13,08	0,9			
	итого:		22,03	23,24	120,19	462,87	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	86,00											
	Батон порционно	40	1,44	0,48	15,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,00	106,30	16,30	0,10			
	итого:		5,04	6,88	27,60	116,00	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60			
	итого за день :		91,01	90,27	419,96	2326,65	1,11	167,83	2,79	12,06	783,85	1691,12	572,64	14,68			

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	Ca	p	Mg	Fe
	завтрак													
384/2008	Бутерброд "пикантный"горячий	40	8,20	1,16	23,86	118,00	0,06	0,10	0,05	0,45	12,50	74,50	14,60	0,97
112/2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	13,00	13,00	10,80	146,00	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	112,00	0,02	0,28	20,16	0,05	86,16	68,08	13,52	0,23
293/2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	48,00	112,80	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	14,00	8,00	2,80
	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
139/2008	Яйцо вареное	40	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:		25,21	16,75	107,66	582,80	0,31	5,69	20,26	0,87	168,66	342,00	83,46	5,21
	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	200,00	0,06	6,75	0,12	1,32	26,00	84,00	23,52	1,41
213/2008	Птица тушеная	100/50	9,88	26,00	24,50	160,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06
228/2008	Макаронны с овощами	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
	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	41,09	116,37	807,00	0,42	176,39	0,59	4,62	232,22	593,92	123,94	8,27
	Полдник													
340/2008	Шанежка с картофелем	100	5,11	7,02	60,00	301,00	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	349,00	0,01	6,40	0,00	0,21	24,90	120,50	10,12	0,95
	Ужин 1													
21/2008	Салат из св.помидор со сл.перцем	100	1,40	5,01	8,90	71,00	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75
225/2008	Рис припущенный	200	13,00	2,97	20,37	95,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58
423/2004	Бездроганов	75/75	13,00	16,01	15,46	112,00	0,18	0,76	0,13	0,19	15,16	272,30	4,62	0,26
286/2004	Чай с сахаром	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:		31,61	24,53	82,87	466,64	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	86,00	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	30,00	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		5,04	6,88	27,60	116,00	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70
	итого за день :		89,76	96,29	409,33	2321,44	1,12	194,78	21,29	12,56	667,44	1602,36	283,05	17,82

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			
104/228	Каша гречневая	200/5	4,75	5,21	35,25	202,00	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 (апельсин)	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	582,58	0,27	6,33	0,13	5,39	128,68	258,03	69,78	2,74			
	Обед																
9/2008	Салат из моркови	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	112,00	0,08	14,73	0,88	0,10	42,24	115,40	24,43	1,14			
218/1989	Картофель в сметанном соусе	200	20,20	11,80	16,40	279,00	0,40	28,34	64,20	0,30	137,00	346,00	41,10	9,53			
416/1996	Шницель из свинины	100	2,42	9,80	11,00	124,00	0,02	1,95	0,02	0,13	15,90	16,30	0,83	0,50			
290/2008	Напиток клюквенный	100	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	820,29	0,66	58,96	65,43	3,68	280,38	617,72	125,83	14,34			
	Полдник																
154/2008	Сырники с молоком сгущенным	85/20	13,14	8,38	48,32	289,00	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	349,00	0,06	22,80	0,00	4,91	85,10	11,00	18,84	4,61			
	Ужин																
000000	Салат картофельный с зел. горошком	100	0,90	5,02	2,31	66,00	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	186,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06			
280/2008	Компот из куру...	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	Капуста тушеная в сметане	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	467,00	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	86,00	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	30,00	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60			
	итого:		7,04	5,86	23,78	116,00	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80			
	итого за день :		82,06	71,37	338,47	2334,87	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.	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																
003/2004	Бутерброд с сыром	20/15/5	7,00	4,64	20,00	98,00	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			
693/2004	Какао со свежим молоком	200	3,32	5,30	25,00	68,00	0,04	1,69	0,03	0,35	120,40	109,60	39,45	1,31			
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			
51/2010	Салат из дальневосточный	35	1,40	5,01	8,90	51,00	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75			
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			
	итого:		25,69	24,19	87,00	582,60	0,18	3,09	0,20	0,79	338,60	304,10	113,18	4,82			
	Обед																
197/2010	Суп Рассольник "Перербургский"	250/15/10	6,98	7,65	24,66	260,00	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	170,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06			
7/2003	Салат "Здоровье"	100	0,55	0,10	2,30	25,90	0,03	12,50	0,07	0,35	7,00	25,00	10,00	0,45			
219/2008	Каша гречневая	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			
	итого:		24,59	17,46	114,54	815,87	0,41	133,51	0,34	2,76	301,31	567,95	80,57	5,61			
	Полдник																
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			
79/2003	Ватрушка со сметаной	100	5,11	7,02	60,00	271,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,00	42,50	8,20	0,78			
	итого:		8,71	13,42	72,00	349,00	0,00	0,00	0,00	0,00	144,00	148,80	24,50	0,88			
	Ужин 1																
632/1989	Яблоки печеные	165	1,40	5,01	8,90	142,00	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	39,91	18,03	0,75			
181/2008	Жаркое по домашнему	280	13,15	26,00	9,07	124,30	0,06	30,00	55,10	0,30	32,40	27,00	18,04	0,82			
75/2010	Огурец маринованный	30	24,80	21,50	55,00	57,00	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:		17,79	31,55	114,27	466,30	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	86,00	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	30,00	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60			
	итого:		5,04	6,88	27,60	116,00	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	62,50	0,70			
	итого за день :		81,82	93,50	415,41	2329,77	0,81	174,94	55,90	14,23	1041,77	1278,51	330,74	14,48			

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	Са	р	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	15,00	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	12,00	12,00	26,96	58,00	0,02	0,28	10,16	0,10	86,16	58,08	9,52	0,09		
	Батон порционнно	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	Коктейль молочный	200	2,00	0,20	5,80	296,00	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	28,00	8,00	2,80		
	итого:		32,66	47,50	119,36	909,58	0,20	2,92	10,30	0,58	427,34	294,98	58,26	1,60		
	обед															
72/2008	Суп картофельный с рыбными консервами	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	23,00	26,00	26,00	365,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58		
280/2008	Компот из яблок	200	24,00	0,00	14,99	161,00	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:		70,08	81,84	184,99	1422,00	0,46	21,62	0,97	3,86	130,14	471,42	104,66	6,57		
	итого за день :	0,00	102,74	129,34	304,35	2331,58	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

№ 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	Ca	p	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		
114/2008	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	3,05	3,09	10,50	246,00	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	151,00	0,04	1,30	0,03	0,00	15,18	16,4	6,6	0,3		
	итого:		12,01	8,05	52,94	585,64	0,28	2,97	0,16	0,52	181,68	284,82	61,67	2,02		
	обед															
229/2008	Кукуруза консервированная	60	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 -шоре из печени с гречками	250/20	7,40	8,20	36,90	194,00	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	150,00	0,04	0,00	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58		
422/1996	Тефтели в соусе	120/60	13,00	6,41	15,46	176,00	0,18	0,76	0,13	0,19	15,16	272,30	4,62	0,26		
280/2008	Компот из кураги	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	835,87	0,54	157,08	0,83	7,28	134,96	618,50	63,24	5,83		
	Полдние															
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		
330/2008	Вяжущка с повидлом	100	5,14	10,19	58,00	230,00	1,20	0,08	0,04	1,86	135,13	183,60	13,62	1,00		
	итого:		11,14	16,59	67,40	349,20	1,28	2,81	0,09	1,86	387,13	372,60	43,02	1,21		
	Ужин															
37742	Салат "Рыжик"	100	5,10	12,66	11,74	50,00	0,06	7,70	0,08	3,70	49,40	173,10	25,00	1,30		
241/2008	Картофельное шоре	200	4,50	0,32	36,02	111,00	0,16	0,00	0,28	0,53	13,21	145,00	106,90	3,56		
213/2008	Птица тушеная	100/50	4,55	5,06	42,00	107,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06		
285/2008	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,00	0,20	18,00	58,00	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	466,00	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	30,00	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	86,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20		
	итого:		7,04	6,86	23,78	116,00	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80		
	итого за день :		79,02	77,70	403,30	2352,71	2,63	178,36	1,63	15,97	1124,85	2114,48	386,41	21,48		

9 День: вторник

Неделя: вторая

Сезон:осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (Г)			Энергетическа я 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			
153/2008	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущ.	200/30	13,73	8,03	32,25	225,00	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			
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			
	итого:		22,71	20,83	104,45	582,58	0,19	3,85	0,20	1,11	515,58	414,50	81,68	2,00			
	обед																
13/2003	Салат "Осенний"	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			
56/2008	Суп лапша домашняя	250/25	7,07	8,31	26,10	328,00	0,12	4,60	0,71	1,58	29,02	148,64	31,67	1,98			
438/2004	Азу	250	2,15	3,40	30,27	140,00	0,01	0,00	0,01	0,09	0,98	79,65	12,95	0,18			
273//2008	Кисель из клюквы	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	826,00	0,29	57,57	1,42	10,83	74,48	339,17	80,26	3,69			
	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			
522/2016	Кекс столичный	100	1,75	9,99	24,00	285,00	0,05	0,00	0,04	0,01	5,56	50,50	2,90	0,25			
	итого:		1,75	9,99	24,00	349,00	0,05	0,00	0,04	0,01	5,56	50,50	2,90	0,25			
	Ужин																
8/2008	Салат из св капусты с морковью	100	1,06	3,60	3,72	38,00	0,05	58,31	0,17	5,07	42,00	21,86	15,38	0,75			
219/2008	Каша гречневая	200	4,50	0,32	36,02	106,00	0,16	0,00	0,28	0,53	13,21	145,00	106,90	3,56			
265/2008	Соус томатный	60	12,00	14,00	18,00	28,00	0,02	4,00	0,00	0,20	24,00	14,00	8,00	2,80			
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	96,00	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:		26,63	22,89	132,59	466,00	0,36	58,54	1,02	37,15	142,37	246,72	136,54	7,93			
	Ужин 2																
ТТК	Йогурт питьевой	200	3,60	6,40	12,00	86,00	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	30,00	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60			
	итого:		5,04	6,88	27,60	116,00	0,04	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70			
	итого за ден. :		70,26	78,22	399,68	2339,58	0,93	120,00	2,68	49,60	889,89	1176,37	324,18	14,57			

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	
109/2008	Каша овсянная с маслом	200/5	5,40	28,00	41,00										
336/2008	Батон с сыром	20/20	7,4	6	20,6	224,00	0,11	0,03	0,13	98,00	139,00	35,51	0,90	0,93	
286/2008	Кофейный напиток с молоком свежим	200	2,01	12,00	25,00	176	0,04	0,05	0,33	12,4	39,4	12,58	1,14	1,31	
	Батон порционно	20	0,96	0,32	10,40	132,00	0,02	20,16	0,05	86,16	68,08	13,52	0,23	0,09	
574/1989	Фрукт(банан)	250	0,40	0,00	18,00	50,58	0,04	0,03	0,00	15,18	16,4	66	0,3	0,30	
	итого:		15,77	46,32	97,00	80,00	0,03	0,00	0,41	19,00	11,00	9,00	2,2	0,02	
	обед					582,58	0,21	20,27	0,51	211,74	262,88	127,61	2,57	2,63	
34/2008	Сельдь с гарниром	100	1,26	5,08	8,76	112,00	0,01	1,85	0,05	4,49	30,87	115,80	17,97	1,90	
50/2008	Суп картофельный со свежей рыбой	250	7,08	21,00	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	14,00	61,00	147,00	0,18	0,12	0,26	48,49	107,23	36,45	1,29	2,89	
235/2008	Капуста тушеная	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	
54-5/2001	Компот из яблок с вишней	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	
	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	41,26	159,67	822,40	0,53	3,21	2,26	140,57	550,52	304,02	25,34	8,72	
	Полдник														
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,00	0,21	
825/1997	Пирожок печеный с печенью	100	10,64	38,00	46,00	287,00	0,09	0,26	0,21	74,62	138,07	16,30	0,95	0,76	
	итого:		0,03	0,00	15,20	347,00	0,00	0,00	4,50	3,10	0,00	17,14	0,00	0,21	
	Ужин														
577/2008	Овощи натуральные отварных	100	1,00	5,08	14,60	112,00	0,06	0,12	5,04	12,74	23,86	18,20	0,33	0,75	
225/2008	Рис припущенный	200	13,00	2,97	20,37	117,00	0,04	0,05	0,79	3,84	41,48	5,90	0,58	2,72	
693/2004	Какао со свежим молоком	200	3,32	15,00	25,00	129,00	0,04	0,03	0,35	120,40	109,60	39,45	1,31	3,21	
401/1996	Гуляш из свинины	75/75	9,88	6,00	24,50	97,00	0,09	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06		
	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:		27,09	14,59	85,57	466,00	0,27	0,32	7,21	85,14	332,61	68,18	4,87	4,11	
	Ужин 2														
698/2004	Напиток "Снежок"	200	3,60	6,40	12,00	86,00	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	30,00	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60	0,60	
	итого:		5,04	6,88	27,60	116,00	0,04	0,00	0,50	151,90	125,48	22,80	0,70	0,80	
	итого за день :		76,89	109,05	385,04	2333,98	1,05	23,80	14,98	592,45	1271,49	1114,7	33,48	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)			Энергетическ ая ценность	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	p	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
138/2008	Омлет с сыром	200	9,59	21,30	13,40	310,00	0,08	0,37	0,17	0,43	130,00	61,90	12,40	1,49
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 порционнно	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
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:		17,82	27,30	67,80	580,00	0,18	24,01	0,22	5,67	227,50	112,30	43,82	7,03
	обед													
26/2008	Салат из свеклы с солеными огурцами	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
45/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	9,14	29,00	10,99	165,00	0,04	11,75	0,03	93,04	28,23	33,92	10,97	0,44
28/2003	Картофельное пюре с морковью	200	10,21	19,18	18,41	212,00	0,06	1,00	1,22	1,58	55,00	365,00	19,58	1,28
65/2003	Напиток "Здоровье"	200	11,68	0,00	1,30	56,00	0,08	130,00	0,05	0,00	6,05	1,60	1,60	0,31
43/2003	Суфле рыбка	100	14,40	19,00	31,20	258,00	0,03	4,60	0,22	1,18	25,32	222,40	14,59	0,72
Пром.произ	Коктейль молочный	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
	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:		39,14	59,21	69,67	825,80	0,35	161,07	1,41	207,59	175,90	556,24	70,75	6,56
	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
78/2003	Ватрушка "Лакомка"	105	12,50	4,83	65,33	230,00	0,12	0,12	0,05	1,02	29,37	80,07	12,32	1,02
	итого:		18,50	11,23	74,73	349,20	0,20	2,85	0,10	1,02	281,37	269,07	41,72	1,23
	Ужин													
20/2003	Салат из разных овощей	100	8,00	2,77	2,16	85,00	0,06	2,95	2,95	0,05	0,29	2,10	176,00	20,49
416/1996	Котлета из свинины	100	6,20	26,00	18,60	98,00	0,07	0,97	0,13	0,56	19,45	110,00	19,45	1,65
280/2008	Компот из изюма	200	0,03	0,00	15,20	60,00	0,00	2,80	0,00	4,50	3,10	0,00	0,84	0,00
286/1989	Макаронны отварные с сыром	200	14,40	19,00	31,20	83,00	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	29,31	46,86	466,00	0,21	4,08	3,14	1,45	41,30	177,37	208,53	23,04
	Ужин 2													
698/2004	Кефир с сахаром	200/10	5,60	6,38	8,18	86,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,01	180,01	28,00	0,20
	Батон порционнно	30	1,44	0,48	15,60	30,00	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		7,04	6,86	23,78	116,00	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		99,91	133,91	282,84	2337,00	1,06	193,45	4,91	216,23	991,98	1314,167	399,32	38,66

12 День: пятница

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак													
384/2008	Бутерброд "пикантный"горячий	40	8,20	1,16	23,86	231,00	0,06	0,10	0,05	0,45	12,50	74,50	14,60	0,97
95/2003	Каша "Дружба"	200/5	6,33	5,21	47,00	218,00	0,19	1,39	0,05	0,56	118,00	202,23	49,47	1,30
271/2010	Какао с молоком сгущенным	200	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	Йогурт фруктовый	125	0,80	0,00	28,00	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
	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:		16,17	6,85	101,46	582,87	0,29	1,53	0,10	1,51	158,99	376,91	71,70	3,07
	обед													
17/1989	Салат из св.капусты,помидор и огурцов	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
50/2008	Суп "Борщ"	250/10	7,07	8,31	26,10	128,00	0,12	4,60	0,71	1,58	29,02	148,64	31,67	1,98
403/1996	Плов из свинины.	280	4,26	6,08	31,06	113,00	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,40	37,20	1,34
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
	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
574/1989	Фрукт (апельсин)	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
Пром.произ.	Шоколад	60	12,06	14,77	15,20	64,00	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:		16,22	20,36	101,77	852,50	0,44	51,10	1,46	8,60	140,81	408,46	102,97	5,28
	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
851/1997	Хачапури	100	7,28	11,78	62,00	230,00	0,13	0,00	0,07	1,20	20,10	174,00	12,25	1,02
	итого:		13,28	18,18	71,40	349,20	0,21	2,73	0,12	1,20	272,10	363,00	41,65	1,23
	Ужин													
229-2008	Яйцо с зеленым горошком	40/30	1,40	5,01	8,90	65,00	0,04	5,34	0,20	4,54	48,90	139,50	18,03	0,75
64/2003	Колбаски витаминные	100	9,88	6,00	24,50	97,00	0,09	2,20	0,09	0,54	47,00	202,00	31,00	3,06
218/1989	Картофель в сметанном соусе	200	20,20	11,00	36,00	104,00	0,40	28,34	64,20	0,30	137,00	346,00	41,10	9,53
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:		34,72	22,55	110,70	466,00	0,61	38,84	64,55	10,72	257,56	752,77	104,05	14,24
	Ужин 2													
698/2004	Напиток "Свежак"	200	5,60	6,38	8,18	86,00	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	30,00	0,04	0,04	0,00	0,50	25,90	19,18	6,50	0,60
	итого:		7,04	6,86	23,78	116,00	0,12	1,44	0,04	0,50	265,91	199,19	34,50	0,80
	итого за день :		87,43	74,80	409,11	2366,57	1,67	95,64	66,27	22,53	1095,37	2100,33	354,87	24,62

13 День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	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													
139/2008	Яйцо вареное	40	0,80	0,00	18,60	94,00	0,06	20,00	0,00	0,41	82,00	11,00	18,00	4,40
112/2008	Каша пшенная	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	Вафли	100	24,80	21,50	55,00	554,00	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:		32,93	26,71	132,64	1039,64	0,31	21,99	0,07	1,10	312,90	401,73	90,91	6,36
	обед													
131/2004	Суп Рассольник домашний со сметаной	250/15/10	6,14	5,89	18,03	354,12	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	269,00	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	178,00	0,02	5,60	0,00	0,11	28,74	6,16	5,04	1,28
227/2008	Макаронные изделия отварные	200	5,18	39,00	19,10	252,00	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:		114,23	91,73	192,13	1233,12	0,48	25,58	0,88	3,40	162,15	687,78	127,32	8,85
	итого за день :		147,16	118,44	324,77	2272,76	0,79	47,57	0,95	4,50	475,05	1089,51	218,23	15,21