

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
имени А. В. Суворова
п. Новостройка
В. Н. Короленко



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
12-дневное меню рационов питания
учащихся МБОУ СОШ имени А. В. Суворова п. Новостройка
для двух возрастных групп на 2022-2023 учебного года

Неделя : первая														
День : день-1		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)	%	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
№ ТК	Понедельник													
	Завтрак													
174	Каша кукурузная молочная с маслом и сахаром	230	12,856	10,48	26,01	321,97		0,237	12,1	104	144,6	155,4	34,8	1,89
15	Сыр/порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83		0,003	0,07	31	100	60	5,5	0,07
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	40	2,4	3		0,02
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60		0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого за прием пищи	510	19,25	19,75	65,264	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обед													
36	Салат картофельный с сельдью	100	4,99	5,38	11	112,5		0,078	0,934	1,98	23,97	97,07	21,55	0,81
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,92	14,1	103,75		0,05	0,106		59,72	54,34	17,53	1,025
233	Рыба запеч. в сметанном соусе (минтай)	160	11,342	12,31	11,35	210,58		0,102	0,14	243,02	161,35	132,17	16,5	0,652
310	Картофель отварной	150	3,85	4,318	10,013	142,35		0,124	0,21		112,16	32,69	9,74	0,115
350	Кисель из черной смородины	200	0,148	0,08	15,467	114,6		0,006	19,61		14	8,94	5,58	0,138
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи	920	26,95	27,648	91,35	822,5	35,00%	0,42	21	245	385	385,01	87,5	4,2
	2 - х разовое питание					1410,00	60,00%							
			46,2	47,398	156,614			0,72	36	420	660	660,01	150	7,2
Неделя : первая														
День : понедельник день-1		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)		В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
№ ТК	Понедельник													
	Завтрак													
174	Каша кукурузная молочная	250	9,903	7,67	48,446	303,85		0,261	14,46	116	148	160,13	29,5	3,03
15	Сыр/порциями/	30	6,96	8,85	0	107,49		0,009	0,21	69	120	73,87	16,5	0,21
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	40	2,4	3		0,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
	Итого за прием пищи	570	22,25	23	95,75	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
	Обед													
36	Салат с сельдью	100	4,99	5,38	11	112,5		0,078	0,934	1,98	23,97	97,07	21,55	0,81
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,92	14,1	103,75		0,05	0,106		59,72	54,34	17,53	1,025
233	Рыба запеч. в сметанном соусе (минтай)	170	13,471	15,67	21,35	210,58		0,102	0,14	313,02	161,35	132,17	16,5	0,652
310	Картофель отварной	180	4,62	5,181	18,979	202,49		0,154	3,71		140,26	37,78	18,94	1,488
350	Кисель из черной смородины	200	0,148	0,08	24,49	114,6		0,006	19,61		14	8,94	5,58	0,138
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за прием пищи	990	31,759	32,191	134,049	952,00	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,30
	2 - х разовое питание					1632,00	60,00%							
			54,009	55,191	229,799			0,84	42	540	720	720	180	10,80

Неделя : первая															
День : вторник		день-2	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
№ ТК	Вторник														
	Завтрак														
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,211	5,11	22,256	149,8		0,13	14,73	15	210,2	72,1	27,6	0,37	
246	Гуляш из отварной говядины	95	5,045	6,55	0,22	149		0,08		20	14	67	8	0,46	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		0,03		100	22	76,8	4,8	1	
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	40	2,4	3		0,02	
376	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56			0,27		12,6	3,9	2,3	0,49	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
		555													
	Итого за прием пищи		21,47	22,63	60,66	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3	
	Обед														
23	Салат из свежих помидор с луком репч.	100	1,1	6,11	4,56	77,7		0,048	4		47,7	31,8	17,45	0,23	
99	Суп из овощей	250	2,64	4,01	7,24	95,25		0,0812	5	77,2	134,85	135,444	12,41	0,27	
274	Зразы рубленые из говядины	90	8,78	8,02	7,23	209,5		0,19	1,3	89,745	148,62	101	10,2	1	
330	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23		0,0008	0,7	19,35	10,1	11,39	3,6	0,16	
309	Макаронные изд.отварные с маслом слив.	170	7,3	4,21	24,97	190,9		0,028		58,705	8,59	42,126	23,8	0,45	
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,2		0,012	10		21,34	3,44	3,44	0,63	
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
		900													
	Итого за прием пищи		24,73	24,77	95,94	822,5	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2	
	2 - х разовое питание					1410,00	60,00%								
			46,2	47,4	156,6			0,72	36	420	660	660	150	7,2	
Неделя : первая															
День : вторник		день-2	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
№ ТК	Понедельник														
	Завтрак														
302	Каша гречневая	180	8,9	6,3	40,36	183,045		0,13	17,23	49	222,4	77,1	29,9	1,282	
246	Гуляш из отварной говядины	100	6,7	8,6	0,396	169,3		0,11		36	25,2	80,6	11,4	0,828	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63		0,03		100	22	76,8	4,8	1	
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	40	2,4	3		0,02	
376	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	56			0,27		12,6	3,9	2,3	0,49	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
	Итого за прием пищи		610	26,127	26,03	86,99	680,005	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
	Обед														
23	Салат из свежих помидор с луком репч.	100	1,1	6,11	4,56	77,7		0,048	4		47,7	31,8	17,45	0,23	
99	Суп из овощей	250	2,64	4,01	7,24	95,25		0,0812	5	77,2	134,85	135,444	12,41	0,27	
274	Зразы рубленые из говядины	110	9,02	10,89	8,33	220,9		0,153	4,8	119,72	166,47	104,1	31,43	1,64	
330	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23		0,0008	0,7	19,35	10,1	11,39	3,6	0,16	
309	Макаронные изд.отварные	180	8,293	5,42	38,77	239,64		0,095		98,73	18,84	44,12	11,77	1,18	
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,2		0,012	10		21,34	3,44	3,44	0,63	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого за прием пищи		960	27,873	29,17	125,55	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	419,99	105	6,3
	2 - х разовое питание					1632,00	60,00%								
			54	55,2	212,54			0,84	42	540	720	719,99	180	10,8	

Неделя : первая														
День : среда день-3		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Т/к	Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	%	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг из творога	150	15,47	21,4	15,15	311,29		0,1425	4,03	162,37	151,29	161,25	23,95	0,74
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	58,84		0,01	0,2	12,63	63,4	45,8	6,8	0,04
376	Чай с джемом	200	0,13	0,07	7,65	56			0,27		12,6	3,9	2,3	0,49
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
	Яблоко	100	0,54	0,54	13,23	44,45		0,0875	10,5		33,91	11,85	9,65	1,07
Итого за прием пищи		530												
			21,5	23,51	71,22	587,48	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед														
20	Салат из свеж.огурцов	100	0,65	7,33	1,8	64,63		0,03	13,7		28,36	28,65	6,86	9,47
119	Суп гороховый	200	5,4	2,67	6,42	94,2		0,048	0,72		82,76	99,62	11,08	0,2
267	Шницель натур.рублен.из свинины	100	14,68	12,35	12,81	395,42		0,118		126,21	158,94	118,51	15,1	0,71
312	Картофельное пюре	150	3,08	4,83	10,33	109,73		0,16	7,25	118,79	90,61	76,95	20,45	0,56
344	Компот из яблок и сливы	200	0,12	0,1	27,5	112		0,01	2,07		16,2	7,2	18,78	0,89
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		810												
			27,75	27,92	88,28	914,7	35,00%	0,426	23,74	245	390,67	390,73	88,87	13,29
2 - х разовое питание						1502,18	60,00%							
			49,25	51,43	159,5			0,726	38,74	420	665,67	665,73	151,37	16,29
Неделя : первая														
День : среда день-3		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Т/к	Возрастная категория : 12 - 18 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	%	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
222	Пудинг из творога запеченый	180	21,1	24,63	23,995	364,85		0,1725	6,53	212,37	174,69	179,85	29,65	2,02
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	58,84		0,01	0,2	12,63	63,4	45,8	6,8	0,04
376	Чай с джемом	200	0,13	0,07	13,65	56			0,27		12,6	3,9	2,3	0,49
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
	Яблоко	100	0,54	0,54	13,23	44,45		0,0875	10,5		33,91	11,85	9,65	1,07
Итого за прием пищи		580	28,443	26,9	94,115	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед														
20	Салат из свеж.огурцов	100	0,65	7,33	1,8	64,63		0,03	13,7		28,36	28,65	6,86	9,47
119	Суп гороховый	200	5,4	2,67	6,42	94,2		0,048	0,72		82,76	99,62	11,08	0,2
267	Шницель натур.рублен.из свинины	100	14,68	12,35	12,81	395,42		0,118		126,21	158,94	118,51	15,1	0,71
312	Картоф. пюре	180	3,7	8,82	27,96	169,67		0,19	10,75	188,79	118,71	82,05	29,65	1,93
344	Компот из яблок и сливы	200	0,12	0,1	27,5	112		0,01	2,07		16,2	7,2	18,78	0,89
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за прием пищи		870	30,28	32,23	120,62	1044	35,00%	0,496	27,24	315	425,67	425,73	106,37	15,39
2 - х разовое питание						1724,00	60,00%							
			58,723	59,13	214,735			0,846	44,74	540	725,67	725,73	181,37	19,89

Неделя : первая															
День : день-4		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Четверг															
Завтрак															
304	птица тушенная в соусе	100	9,06	10,02	8,79	121	0,21	14,17	67,27	158,16	156,9	24,38	1,25		
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	203,6	0,03		107,73	85,24	61,5	15,92	0,73		
71	Овощи натуральные свежие	40	1	5,92	2,35	66,6	0,03	6,65		16,15			0,48		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		0,83		14,2	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
		550													
Итого за прием пищи			17,8	21,88	67,16	570,1	25,00%	0,33	21,65	175	271,4	275	62,5	3,48	
Обед															
30	Салат из редиса	100	2,51	6,75	2,86	87,9	0,062	2,12	65,44	96,97	66,88	8,22	0,024		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,91	89,75	0,06	2,25		81,25	63	6,62	0,023		
284	Запеканка картофельная с мясом	200	13,72	9,34	14,75	262,23	0,148	0,9	179,56	120,5	127,71	16,52	0,045		
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	12,02	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,07		
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22		
	Яблоко	250	0,1	0,1	24,75	111	0,07	15		40	44,17	22,05	2,578		
		1060													
Итого за прием пищи			22,62	21,87	91,71	822,4	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,47	4,2	
2 - х разовое питание															
			40,42	43,75	158,87	1392,50	60,00%	0,75	42,65	420	656,4	660	149,97	7,68	
Неделя : первая															
День : день-4		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Четверг															
Завтрак															
304	Птицатушенная в соусе	100	10,58	14,2	29,9	156,7	0,234	16,67	99,22	157,465	163,2	28,2	2,33		
304	Рис отварной	180	5,454	6,5	20,004	221,44	0,036		125,78	109,335	73,8	17,8	0,93		
377	Овощи натуральные свежие	40	1	5,92	2,35	66,6	0,03	6,65		16,15			0,48		
16	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		0,83		14,2	4,4	2,4	0,36		
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88		
Итого за прием пищи			600	22,417	27,3	99,654	662,6	25,00%	0,38	24,15	225	296,4	300	75	4,98
Обед															
30	Салат из редиса	100	2,51	6,75	2,86	87,9	0,062	2,12	65,44	96,97	66,88	8,22	0,024		
88	Щи	250	1,8	4,95	7,91	89,75	0,06	2,25		81,25	63	6,62	0,023		
284	Запеканка картофельная с мясом/говядиной	245	14,99	13,45	30,32	322,47	0,178	4,4	249,56	148,6	132,81	25,75	1,415		
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	12,02	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,07		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33		
	Яблоко	300	0,15	1,55	34,75	111	0,07	15		40	44,17	22,05	2,578		
Итого за прием пищи			1185	25,85	27,75	131,99	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 - х разовое питание															
			48,267	55,05	231,644	1614,6	60,00%	0,87	48,65	540	716,4	720	180	11,28	

Неделя : первая															
День : день-5		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак															
215/97	Омлет с зелен.горошком	170	14,75	14,7	11,89	179,24	0,125	12,06	42,98	39,53	60,8	7,2	0,64		
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95		35,83	0,005	0,07	26	88	50	3,5	0,1		
381	Кофейный напиток из концентрата	200	3,6	2,67	21,2	155,2	0,03	1,47		18,67	32	4	1,4		
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66		
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	106,02	115	80	28	0,2		
		640													
Итого за прием пищи			30,41	25,82	65,24	587,17	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3	
Обед															
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	2,78	15,52	94,12	0,045	7,43		43	28,32	7,6	0,52		
118	Суп с клецками	250	5,6	4,8	7,22	115	0,055	0,8	17,023	23,72	56,55	10,5	0,28		
261/330	Печень тушеная в соусе	100	4,29	10,31	14,16	158,98	0,105	10,97	227,97	237,99	193,14	27,7	0,95		
302	Каша гречневая рассыпч.	150	1,39	4,1	10,84	231,86	0,145			60,09	42,79	21,5	0,81		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,42	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18		
	Хлеб ржаной - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22		
		860													
Итого за прием пищи			16,59	22,79	91,58	836,28	35,00%	0,42	21	244,993	385	385	87,5	4,2	
2 - х разовое питание						1423,5	60,00%								
			47	48,61	156,82			0,72	36	419,993	660	660	150	7,2	
Неделя : первая															
День : день-5		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe		
0															
Завтрак															
215/97	Омлет с зелен.горошком	180	15,627	17,03	17,4	197,28	0,15	14,49	66,98	40,8	61,4	9,4	1,82		
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	110,13	68	7	0,2		
381	Кофейный напиток из концентрата	200	3,6	2,67	21,3	155,2	0,03	1,47		18,67	32	4	1,4		
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88		
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	106,02	115	80	28	0,2		
Итого за прием пищи			680	34,92	31,26	78,9	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед															
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	2,78	15,52	94,12	0,045	7,43		43	28,32	7,6	0,52		
118	Суп с клецками	250	5,6	4,8	7,22	115	0,055	0,8	17,023	23,72	56,55	10,5	0,28		
261/330	Печень тушеная в соусе	100	4,29	10,31	14,16	158,98	0,105	10,97	227,97	237,99	193,14	27,7	0,95		
302	Каша гречневая рассыпч. с маслом	180	1,97	4,9	45,8	278,22	0,16			77,51	43,2	28,2	1,06		
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	61,6	15	1,86		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33		
Итого за прием пищи			920	19,08	23,91	150,71	952	35,00%	0,475	21	244,993	409,32	413,31	102,5	5,18
2 - разовое питание						1632,0	60,00%								
			54	55,17	229,61			0,825	38,5	469,993	709,32	713,31	177,5	9,68	

Неделя : первая			Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
День :	день-6	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции												
Суббота														
Завтрак														
285	Макаронник с мясом	240	10,72	16,5	6,23	279,57	0,187	11,85	106,39	14,7	40,8	9,87	0,091	
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83	0,023	0,7	68,61	88	50	3,5	0,1	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	2,45		158,5	132	29,33	2,15	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,06			13,8	52,2	19,8	0,66	
		510												
Итого за прием пищи			20,58	22,62	59,58	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3,001
Обед														
9	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	0,169		21,19	32,4	16,195	0,5595	
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,31	91,93	0,15	8,671		15,2	23,55	14,05	0,0795	
288	Птица/курица/отварная	100	16,56	15,02	16,63	190,66	0,123	15,66	170,8	112,15	102,7	12,75	0,7305	
307	Бобовые отварные с луком	150	3,67	5,42	21,01	210,11	0,024		107,9	197,93	26,15	13,935	0,053	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	22,4	136,4	0,04		20	40	143,3	20	2	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
		810												
Итого за прием пищи			27,69	28,94	113,64	849,72	35,00%	0,447	24,5	298,7	400,27	387,9	93,53	4,8825
2 - разовое питание						1437,22	60,00%							
			48,27	51,56	173,22			0,747	39,5	473,7	675,27	662,9	156	7,884
Неделя : первая														
День :	день-6	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Суббота														
Завтрак														
285	Макаронник с мясом	240	10,54	16,5	6,23	279,57	0,187	14,84	106,39	14,7	40,8	9,87	0,091	
15	Сыр /порциями/	30	4,407	5,65	0	89,37	0,053	0,21	118,61	111,4	68,6	9,2	1,379	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	2,45		158,5	132	29,33	2,15	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
		550	23,8	25,48	67,63	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед														
9	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,9	0,05	0,169		21,19	32,4	16,195	0,5595	
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,31	91,93	0,15	8,671		15,2	23,55	14,05	0,0795	
288	Птица/курица/отварная с соусом	100	16,56	15,02	16,63	190,66	0,123	15,66	170,8	112,15	102,7	12,75	0,7305	
307	Бобовые отварные с луком	180	4,4	5,92	44,56	243,03	0,027		124,2	210,76	28,35	17,1	0,7405	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04		20	40	143,3	20	2	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
		870	30,33	29,76	162,1	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
Итого за прием пищи						1632	60%							
2 - разовое питание														
			54,13	55,24	229,73			0,84	42	540	720	720	180	10,8

Неделя : вторая													
День : 7		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рег.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
175	Каша молочная из риса и пшена	230	10,65	3,9	11,52	226,57	0,217	13,33	21,58	21,36	47,1	13,17	0,069
15	Сыр/порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83	0,003	0,07	68,61	88	50	3,5	0,1
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,6		152,22	132	29,33	2,265
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
		500											
Итого за прием пищи			20,574	15,82	64,974	587,3	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5 3
Обед													
47	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,7	5	4,46	85,7	0,032	8,29		106,24	71,22	17,45	0,086
84	Борщ с фасолью	250	3,55	5,12	7,16	127,75	0,109	4,7		54,17	99,5	17,45	0,173
245	Бефстроганов из отварной говядины	95	11,35	13,18	9,8	161,33	0,125	7,11	158,2	129,31	82,8	17,02	0,731
309	Макаронные изд.отварные	150	5,1	7,5	12,8	194,6	0,074		86,8	66,1	65,28	12,64	0,75
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28	114,6	0,02	0,9		15,38	6,4	6,34	1
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		855	25,68	31,56	91,64	822,7	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5 4,2
2 - х разовое питание						1410,00	60,00%						
			46,254	47,38	156,614		0,72	36	420	660	660	150	7,2
Неделя : вторая													
День : 7		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рег.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
175	Каша молочная из риса и пшена	240	11,003	5,8	39,5	244,48	0,23	15,76	25,58	21,89	52	14,07	1,139
15	Масло слив./порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
14	Сыр /порциями/	20	3,64	5,9		71,66	0,01	0,14	114,61	108,57	55	5	0,2
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,6		152,22	132	29,33	2,265
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
		550	23,56	20,83	101,004	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75 4,5
Обед													
47	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,7	5	4,46	85,7	0,032	8,29		106,24	71,22	17,45	0,086
84	Борщ с фасолью	250	3,55	5,12	14,16	127,75	0,109	4,7		54,17	99,5	17,45	0,173
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,57	14,95	17,76	173,59	0,149	10,61	179,3	147,51	85	20,25	1,851
309	Макаронные изд.отварные	180	6,8	8,2	19,606	242,28	0,08		135,7	76	68,18	18,61	1
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28	114,6	0,02	0,9		15,38	6,4	6,34	1
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
		550	30,51	34,35	128,116	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105 6,3
Итого за прием пищи						1632,00	60,00%						
			54,07	55,18	229,12		0,84	42	540	720	720	180	10,8

Неделя : вторая														
День : 8		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
222	Пудинг творожный	230	21,02	20,28	26,18	356,34	0,25	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035	
пр	Джем из абрикосов	20	0,09		6,8	52,26		7,12		3,435	2,44	1,24	0,9865	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		0,83		14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
		500												
Итого за прием пищи			25,18	20,8	72,33	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед														
49	Салат витаминный с кукурузой	100	2,6	6,22	12,15	154,9	0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091	
98	Суп крестьянский с крупой пшеничной	200	2,16	2,22	11,66	76,94	0,012	0,08		104,66	73,272	9,3	0,101	
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат.соусе	100	7,61	15,98	20,81	160,4	0,087	1,698		201,46	144,91	7,05	0,75	
316	Овощи припущенные с маслом	150	3,08	2,26	9,13	109,73	0,208	0,315	244,696	58,042	58,078	13,32	0,14	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
	Банан	150	2,26	0,76	11,5	136,94	0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073	
		960												
Итого за прием пищи			21,93	28,35	94,94	850,43	35,00%	0,437	22,322	245	401,369	386,06	90,12	4,701
2 - х разовое питание						1437,93	60,00%							
			47,11	49,15	167,27					676,369	661,06	152,62	7,701	
Неделя : вторая														
День : 8		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
222	Пудинг творожный	240	22,22	21,28	30,18	356,34	0,27	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035	
пр	Джем из абрикосов	45	0,125		14,32	105,8		9,62	50	24,535	12,34	3,64	2,16	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		0,83		14,2	4,4	2,4	0,36	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
		565	27,728	21,96	91,9	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,50
Обед														
49	Салат витаминный с кукурузой/консерв/	100	2,6	6,22	12,15	154,9	0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091	
98	Суп крестьянский	250	3,129	3,27	14,58	90,68	0,023	1,22		105,673	75,44	10,5	0,3264	
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соусе	100	7,61	15,98	20,81	160,4	0,087	1,698		201,46	144,91	7,05	0,75	
315	Овощи припущенные с маслом сливочным	190	4,319	4,38	20,52	128,2	0,21	1,353	314,696	60,51	59,95	18,7	0,7836	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			19,3	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			9,65	26,1	9,9	0,33	
	Банан	200	2,803	2,16	25,5	136,94	0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073	
		1130	26,591	33,24	137,96	952,00	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 - х разовое питание						1632,00	60,00%							
			54,319	55,2	229,86					720	720	180	10,80	

Неделя : вторая													
День : 9		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
215/97	Омлет с зелен.горошком	150	8,035	5,53	5,59	162,6	0,14	12,15	64,17	62,92	37,1	3,36	0,31
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	26,02	140	140	28	0,2
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45		58,67	52	14,64	1,924
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за прием пи		610	21,439	19,5	67,044	587,50	0,3	15	175	275,01	275	62,5	3
Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92	0,081	2,45	39	101,76	84,44	17,59	0,17
106	Суп с рыбными консервами	200	6,06	5,06	13,67	145,52	0,00761	1,84	112	122,51	85,56	20,48	0,116
259	Жаркое по домашнему из говядины	190	10	14,81	18,95	315,44	0,1853	7,66	94	126,2	141,9	18,15	0,464
344	Компот из свеж.слив	200	0,47	0,13	17,936	102,9	0,086	9,05		20,73	13,3	14,68	1,99
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пи		750	24,87	27,9	89,556	822,5	0,420	21	245	385	385	87,5	4,2
2 -х разовое питание						1410,00							
			46,309	47,4	156,6		0,71991	36	420	660,01	660	150	7,2
Неделя : вторая													
День : 9		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
215/97	Омлет с зелен.горошком	195	7,783	8,87	26,246	216,14	0,16	14,65	114,17	84,01	47	5,76	1,48
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	26,02	140	140	28	0,2
382	Какао с молоком сгущен	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45		58,67	52	14,64	1,924
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
Итого за прием пищи		685	22,5	23	95,75	680,00	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92	0,081	2,45	39	101,76	84,44	17,59	0,17
106	Суп с рыбными консервами	240	6,31	7,93	15,79	162,27	0,011	2,6	146	128,38	87,67	22,5	0,8
259	Жаркое по домашнему из говядины	210	14,47	15,92	34,56	358,83	0,212	10,4	130	140,18	144,89	25,33	1,15
342	Компот из свеж.ягод	200	0,47	0,13	29,99	102,9	0,086	9,05		20,73	13,3	14,68	1,99
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			19,3	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			9,65	26,1	9,9	0,33
Итого за прием пищи		840	31,5	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 -х разовое питание						1632,00							
			54	55,2	229,8		0,84	42	540	720	720	180	10,8

Неделя : вторая													
День : 10		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
321	Капуста тушенная	150	6,51	10,83	0,6	65,78			75	12,81	25,62	4,9	0,0084
311	Картофель в молоке	150	3,37	4,01	8,25	190,36	0,19	12,55		70,02	22,08	6,97	0,0475
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	2,45		158,67	107	29,33	1,4
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за прием пищи		590	22,5	22,61	62,48	591,24	0,3	15	175	275	275	62,5	3,0059
Обед													
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	8,18	105,01	0,06	0,174		33,5	35,04	19,04	0,0234
96	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	9,98	100,8	0,2	0,223		34,26	94,2	17,12	0,227
287	Голубцы ленивые	130	4,79	11,35	12,36	186,3	0,037	0,603	245	281,11	128,2	15,72	1,4
302	Каша гречневая рассыпч.	150	9,57	4,85	16,84	215,03	0,053			14,6	65,63	16,66	0,9696
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	20		7,73	2,13	2,36	0,12
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		890	23,7	24,74	93,98	818,66	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
2 - х разовое питание						1409,900							
			46,2	47,35	156,46		0,72	36	420	660	660	150	7,206
Неделя : вторая													
День : 10		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
321	Капуста тушенная	150	6,81	14,09	1,87	101,08			125	19,2	28,6	6,6	0,32
311	Картофель в молоке	180	5,49	5	15,02	204,86	0,21	15,05		84,73	29	7,67	0,9
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03		100	22	76,8	4,8	1
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	2,45		158,67	107	29,33	1,4
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
Итого за прием пищи		650	26,233	27,02	78,57	680	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед													
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	0,174		33,5	35,04	19,04	0,0234
96	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	16,98	100,8	0,2	0,223		34,26	94,2	17,12	0,227
287	Голубцы ленивые с соусом	150	5,98	11,45	31,36	186,3	0,037	0,603	315	281,11	128,2	15,72	1,4
302	Каша гречневая рассыпч.	180	10,56	7,14	28,04	279,01	0,083	3,5		42,69	70,73	25,86	2,3396
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	20		7,73	2,13	2,36	0,12
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за прием пищи		970	27,79	27,45	150,89	952	0,49	24,5	315	419,99	420	105	6,3
2 - х разовое питание						1632							
			54,023	54,47	229,46		0,84	42	540	720	720	180	10,8

Неделя : вторая														
День : 11		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
232	Рыба запеченная в смет.соусе	140	12,03	10,81	14,23	202,7	0,1045	10,64	102,7	203,5	127,27	28,89	1,73	
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	203,6	0,1355		72,3	38,57	91,23	11,01	0,33	
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	4,33		10,33	10,2	4,7	0,11	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		570	19,95	16,78	70,8	587,43	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68	0,09	2,14		57,44	35	11,53	0,058	
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43	0,015	3,22		65,11	67,65	17,77	0,073	
295	Котлета рубленая из птицы/курица,индейка/	100	13,01	17,46	20,62	222,26	0,06	0,23	95,64	55,7	62,22	9,9	0,071	
314	Картофель жареный из сырого	150	3,49	3,46	15,13	109,73	0,153	5,41	149,36	153,37	137,66	13,8	0,054	
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4		14	14	8	2,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
	Яблоко	100	0,04	0,04	11,5	78,3	0,02	6		25,58	8,67	9,9	0,285	
Итого за прием пищи		960	28,72	33,97	85,99	866,92	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,201
2 - х разовое питание														
			48,67	50,75	156,79	1454,350	60,00%	0,72	36	420	660	660	150	7,201
Неделя : вторая														
День : 11		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
232	Рыба запеченная в смет.соусе	160	17,93	19,51	16,44	202,7	0,104	13,14	102,7	203,5	127,27	28,89	1,73	
304	Рис отварной	200	4,007	10,48	36,88	257,21	0,156		122,3	59,67	101,13	13,41	1,5	
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	4,33		10,33	10,2	4,7	0,11	
375	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Итого за прием пищи		670	27,5	30,7	101,27	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68	0,09	2,14		57,44	35	11,53	0,058	
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43	0,015	3,22		65,11	67,65	17,77	0,073	
295	Котлета рубленая из птицы/курица,индейка/	100	13,01	17,46	20,62	222,26	0,06	0,23	135,64	55,7	77,54	9,9	0,071	
314	Картофель жареный из сырого	160	3,49	3,46	15,13	109,73	0,153	5,41	179,36	153,37	152,96	13,8	0,054	
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022	4		14	14	8	2,2	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
	Яблоко	280	0,12	0,066	16,7	227,15	0,14	9,5		111,12	18,15	30,63	1,712	
Итого за прием пищи		1080	28,91	27,986	132,01	996,45	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 - х разовое питание														
			56,41	58,686	233,28	1676,45	60%	0,84	42	540	720	720	180	10,8

Неделя : вторая		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День : 12		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Возрастная категория : 7 - 11 лет													
Завтрак													
161	Рулет картоф.с овощами,с соусом сметанным	155	11,21	7,3	15,3	181,4	0,13	11,2	24,17	59,14	34,71	10,67	0,424
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	66,02	140	140	28	0,2
390	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,41	0,48	17,13	136,4	0,04	2,4	0	62,44	54,39	7,33	1,81
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
		615											
Итого за прием пищи			21,424	19,08	64,684	587,50	0,3	15	175	275	275	62,5	3
Обед													
24	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,65	7,4	3,47	72,96	0,05	5,41		19,82	11,01	11,37	0,58
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	4,95	7,91	135	0,06	6,19		81,25	63	12,13	0,23
229	Рыба тушеная в томате	205	14,02	10,69	14,38	200,67	0,049	4,616	145,5	221,69	198,03	10,62	0,39
310	Картофель отварной	150	3,85	4,318	20,013	142,35	0,181	4,05	99,5	15,96	29,72	19,32	0,84
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	16,72	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
		965											
Итого за прием пищи			24,81	28,088	91,913	822,5	0,42	20,996	245	385	385	87,5	4,2
2 - х разовое питание						1410,00	60,00%						
			46,234	47,168	156,597		0,72	36	420	660	660	150	7,2
Неделя : вторая													
День : 12		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
161	Рулет картоф.с овощами,с соусом сметанным	202	13,31	11,06	23,316	234,94	0,15	13,7	74,17	80,24	44,61	13,07	1,594
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	66,02	140	140	28	0,2
390	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,41	0,48	32,13	136,4	0,04	2,4	0	62,44	54,39	7,33	1,81
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
Итого за прием пищи		692	24,837	23	95,75	680,00	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед													
24	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,65	7,4	3,47	72,96	0,05	5,41		19,82	11,01	11,37	0,58
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	4,95	7,91	135	0,06	6,19		81,25	63	12,13	0,23
229	Рыба тушеная в томате	220	16,29	13,8	20,5	253,56	0,06	1,88	168,5	241,75	200,52	14,83	1
310	Картофель отварной	200	4	5	26,02	149,6	0,2	10,29	146,5	24	32,33	24,31	1,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за прием пищи		1060	29,14	32,2	134,05	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
2 - х разовое питание						1632,00	60%						
			53,977	55,2	229,8		0,84	42	540	720	720	180	10,8