

Примерное меню для организации питания обучающихся, осваивающие образовательные программы в учреждениях с интернатом, со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовая-догоготовочная, возрастная категория 12-18 лет, завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин, 2-ой ужин, 10 дней)

День: 1 Понедельник  
 Неделя: 1-ая Неделя  
 Сезон: Ноябрь-март  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
1004	Сыр полутвердый	25	6,500	0,000	6,500	6,700	0,000	86,300	0,006	0,278	0,025	0,061	0,135	217,386	164,345	10,566	0,256	0,000
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,815	2,250	8,065	9,100	24,800	216,400	0,279	3,971	0,012	0,016	0,027	5,497	25,169	2,810	0,342	0,005
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,243	0,085	0,000	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
14004	Печенье	20	0,800	0,400	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	24,765	0,000	2,705	0,410	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>13,115</b>	<b>7,446</b>	<b>20,561</b>	<b>20,830</b>	<b>80,560</b>	<b>597,000</b>	<b>0,447</b>	<b>4,265</b>	<b>0,038</b>	<b>0,154</b>	<b>1,136</b>	<b>322,408</b>	<b>189,757</b>	<b>24,280</b>	<b>2,256</b>	<b>0,005</b>
<b>Завтрак 2</b>																		
10054.1	Сок или нектар( фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	38,956	18,596	1,878	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>0,000</b>	<b>2,080</b>	<b>2,080</b>	<b>0,240</b>	<b>32,720</b>	<b>145,600</b>	<b>0,064</b>	<b>24,694</b>	<b>0,000</b>	<b>0,049</b>	<b>0,240</b>	<b>75,916</b>	<b>66,556</b>	<b>34,196</b>	<b>1,878</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,370	1,370	10,090	8,320	130,580	0,014	2,931	0,000	0,029	1,081	33,939	94,943	15,700	0,567	0,005
2011.1	Суп картофельный на мясном бульоне	250	15,000	2,125	17,125	6,225	17,350	193,925	0,119	9,044	0,024	0,257	0,135	26,692	272,873	38,417	2,860	0,008
7014	Гуляш из мяса отварного	100	17,625	0,675	18,300	13,880	4,000	214,500	0,041	1,227	0,019	0,205	0,206	24,464	189,057	23,033	1,580	0,017
8001	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,912	2,430	9,342	9,270	45,900	309,150	0,378	0,000	0,054	0,144	0,684	17,280	221,526	147,726	4,878	0,007
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,016	0,318	0,000	0,013	1,212	28,427	36,253	18,088	0,512	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,516	3,516	0,564	26,664	113,400	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	77,081	18,511	1,255	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>39,537</b>	<b>15,792</b>	<b>55,329</b>	<b>41,619</b>	<b>155,184</b>	<b>1213,355</b>	<b>0,923</b>	<b>13,526</b>	<b>0,098</b>	<b>0,802</b>	<b>5,396</b>	<b>217,841</b>	<b>891,733</b>	<b>269,589</b>	<b>12,882</b>	<b>0,037</b>
<b>Полдник</b>																		
13008	Булочка сдобная собственного производства	50	0,755	3,095	3,850	3,800	27,920	161,280	0,052	0,079	0,010	0,029	0,519	21,237	54,355	6,086	0,380	0,001
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,064	1,032	0,000	0,192	0,000	192,303	0,000	0,000	0,171	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>6,555</b>	<b>3,095</b>	<b>9,650</b>	<b>10,200</b>	<b>37,320</b>	<b>277,280</b>	<b>0,115</b>	<b>1,112</b>	<b>0,010</b>	<b>0,221</b>	<b>0,519</b>	<b>213,540</b>	<b>54,355</b>	<b>6,086</b>	<b>0,551</b>	<b>0,001</b>
<b>Ужин 1</b>																		
6003	Суфле творожное запеченное	200	27,160	1,400	28,560	19,660	26,240	396,140	0,048	0,191	0,020	0,183	0,758	246,315	370,092	34,340	0,748	0,005
90011	Соус сладкий(из джема, варенья или повидла)	50	0,000	0,040	0,040	0,000	12,820	50,735	0,000	0,002	0,000	0,000	0,022	2,487	3,859	0,370	0,099	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	69,890	0,000	0,064	0,303	8,294	3,409	2,367	3,415	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,005	0,000	0,019	0,005	0,000	2,676	8,765	1,691	0,256	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>27,440</b>	<b>5,424</b>	<b>32,864</b>	<b>21,380</b>	<b>95,220</b>	<b>704,315</b>	<b>0,161</b>	<b>70,083</b>	<b>0,039</b>	<b>0,304</b>	<b>1,732</b>	<b>309,302</b>	<b>386,126</b>	<b>44,177</b>	<b>5,339</b>	<b>0,005</b>
<b>Ужин 2</b>																		
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	221,561	23,667	0,342	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,000</b>	<b>0,000</b>	<b>10,000</b>	<b>6,400</b>	<b>17,000</b>	<b>174,000</b>	<b>0,048</b>	<b>0,477</b>	<b>0,019</b>	<b>0,019</b>	<b>0,000</b>	<b>198,991</b>	<b>221,561</b>	<b>23,667</b>	<b>0,342</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>96,647</b>	<b>33,837</b>	<b>130,484</b>	<b>100,669</b>	<b>418,004</b>	<b>3111,550</b>	<b>1,758</b>	<b>114,157</b>	<b>0,203</b>	<b>1,548</b>	<b>9,023</b>	<b>1337,997</b>	<b>1810,088</b>	<b>401,994</b>	<b>23,247</b>	<b>0,048</b>

День: 2 Вторник  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: Ноябрь-март  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,019	0,006	0,108	1,003	2,313	0,000	0,017	0,000
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	4,940	2,860	7,800	12,200	27,240	249,960	0,127	0,905	0,039	0,180	0,498	190,129	298,036	49,295	0,768	0,004
10033	Чай с молоком, с сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,177	0,002	0,022	0,000	53,176	47,035	7,460	0,323	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>6,390</b>	<b>6,104</b>	<b>12,494</b>	<b>23,130</b>	<b>61,040</b>	<b>504,380</b>	<b>0,252</b>	<b>1,082</b>	<b>0,060</b>	<b>0,259</b>	<b>1,255</b>	<b>293,838</b>	<b>347,384</b>	<b>62,165</b>	<b>1,928</b>	<b>0,004</b>
<b>Завтрак 2</b>																		
10054.1	Сок или нектар( фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	38,956	18,596	1,878	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,018	0,076	0,000	0,007	0,384	22,300	19,223	5,925	0,001	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>0,000</b>	<b>1,480</b>	<b>1,480</b>	<b>0,480</b>	<b>34,760</b>	<b>150,400</b>	<b>0,034</b>	<b>0,871</b>	<b>0,000</b>	<b>0,020</b>	<b>0,384</b>	<b>57,417</b>	<b>58,179</b>	<b>24,521</b>	<b>1,879</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом Щи из капусты свежей с картофелем на мясном	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,016	9,451	0,000	0,019	5,812	38,143	56,486	17,632	0,512	0,004
2043.1	Бульоне	250	18,610	1,240	19,850	7,900	6,425	177,325	0,100	22,800	0,188	0,525	0,188	44,700	228,600	37,875	3,875	0,008
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,926	0,017	4,943	0,600	0,161	25,812	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7023-7024	Изделия колбасные вареные отварные для детского питания	100(2шт)	11,000	0,000	11,000	23,900	1,600	266,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,263	147,333	14,802	1,321	0,000
8005	Пюре картофельное	180	0,765	3,060	3,816	8,856	25,632	197,496	0,143	12,008	0,026	0,104	0,253	43,253	137,655	32,270	1,137	0,015
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,021	6,155	0,048	0,017	2,208	13,762	5,356	3,466	0,171	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,516	3,516	0,564	26,664	113,400	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	77,081	18,511	1,255	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>35,301</b>	<b>13,409</b>	<b>48,701</b>	<b>55,530</b>	<b>127,252</b>	<b>1179,733</b>	<b>0,665</b>	<b>50,533</b>	<b>0,262</b>	<b>0,867</b>	<b>10,637</b>	<b>259,131</b>	<b>705,164</b>	<b>140,257</b>	<b>9,958</b>	<b>0,027</b>
<b>Полдник</b>																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	8,850	0,000	8,850	7,380	51,260	307,000	0,087	0,412	0,002	0,020	0,000	14,472	106,778	6,736	0,406	0,001
10061	Йогурт или биоЙогурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,004	0,000	0,000	0,000	8,035	2,669	2,435	0,213	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,143	3,971	0,010	0,103	0,000	106,435	122,321	18,511	0,410	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>14,550</b>	<b>0,380</b>	<b>14,930</b>	<b>14,020</b>	<b>70,800</b>	<b>505,920</b>	<b>0,230</b>	<b>4,388</b>	<b>0,012</b>	<b>0,122</b>	<b>0,000</b>	<b>128,942</b>	<b>231,768</b>	<b>27,682</b>	<b>1,028</b>	<b>0,001</b>
<b>Ужин 1</b>																		
4007.1	Макаронны отварные с сыром	200	4,600	7,840	12,440	12,560	49,020	358,880	0,080	0,222	0,039	0,064	1,645	189,426	206,831	18,055	1,025	0,018
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,243	0,085	0,000	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,191	0,000	0,257	0,000	16,722	0,000	0,000	0,512	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,000</b>	<b>11,084</b>	<b>16,084</b>	<b>13,670</b>	<b>97,630</b>	<b>578,980</b>	<b>0,188</b>	<b>1,430</b>	<b>0,039</b>	<b>0,372</b>	<b>2,294</b>	<b>256,143</b>	<b>207,074</b>	<b>23,549</b>	<b>2,375</b>	<b>0,018</b>
<b>Ужин 2</b>																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,352	223,996	23,667	0,171	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,800</b>	<b>0,000</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>8,400</b>	<b>108,000</b>	<b>0,032</b>	<b>0,238</b>	<b>0,194</b>	<b>0,167</b>	<b>0,000</b>	<b>207,352</b>	<b>223,996</b>	<b>23,667</b>	<b>0,171</b>	<b>0,000</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																		
			<b>67,041</b>	<b>32,457</b>	<b>99,489</b>	<b>111,830</b>	<b>399,882</b>	<b>3027,413</b>	<b>1,401</b>	<b>58,541</b>	<b>0,566</b>	<b>1,807</b>	<b>14,571</b>	<b>1202,823</b>	<b>1773,565</b>	<b>301,840</b>	<b>17,340</b>	<b>0,050</b>

День: 3 Среда  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: Ноябрь-март  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	25	5,650	0,000	5,650	5,225	0,000	69,750	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,599	81,564	7,396	0,555	0,000
4019.1	Каша жидкая на молоке (манная)	250	6,275	2,575	8,850	12,250	33,500	279,650	0,080	1,092	0,040	0,208	0,081	227,628	268,430	30,006	0,320	0,010
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,032	0,556	0,010	0,103	0,000	110,365	128,798	25,358	0,102	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>14,725</b>	<b>5,919</b>	<b>20,644</b>	<b>22,575</b>	<b>75,400</b>	<b>589,520</b>	<b>0,220</b>	<b>1,648</b>	<b>0,050</b>	<b>0,362</b>	<b>0,731</b>	<b>392,122</b>	<b>478,791</b>	<b>68,170</b>	<b>1,797</b>	<b>0,010</b>
<b>Завтрак 2</b>																		
10054.1	Сок или нектар( фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	38,956	18,596	1,878	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,021	2,581	0,000	0,025	0,563	20,652	25,321	13,186	0,002	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>0,000</b>	<b>1,520</b>	<b>1,520</b>	<b>0,390</b>	<b>36,390</b>	<b>155,100</b>	<b>0,037</b>	<b>3,375</b>	<b>0,000</b>	<b>0,038</b>	<b>0,563</b>	<b>55,768</b>	<b>64,277</b>	<b>31,781</b>	<b>1,881</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	0,000	1,180	1,180	7,090	9,550	106,550	0,040	1,807	0,000	0,038	3,723	38,853	60,868	29,457	0,512	0,000
2007	Рассольник ленинградский	250	0,153	1,860	2,013	4,575	13,375	104,900	0,100	15,375	0,030	0,093	0,250	22,825	62,325	22,500	0,925	0,004
7069	Биточки рубленые из птицы паровые	100	12,280	1,400	13,680	13,210	22,900	265,540	0,088	0,328	0,005	0,059	0,574	32,926	36,722	6,424	0,227	0,010
7070	собственного производства	100	12,280	1,400	13,680	13,210	22,900	265,540	0,088	0,328	0,005	0,059	0,574	32,926	36,722	6,424	0,227	0,010
8002	Рис отварной	180	0,036	4,410	4,446	8,010	45,072	270,162	0,043	0,000	0,026	0,016	0,097	6,471	117,233	26,778	0,461	0,007
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	1,112	0,000	0,000	0,065	6,020	6,817	4,057	0,068	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,516	3,516	0,564	26,664	113,400	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	77,081	18,511	1,255	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	10	0,270	0,000	0,270	0,870	7,170	37,600	0,143	2,978	0,000	0,071	0,000	36,788	0,000	0,000	0,188	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,739</b>	<b>17,162</b>	<b>29,901</b>	<b>36,009</b>	<b>172,161</b>	<b>1125,332</b>	<b>0,767</b>	<b>21,607</b>	<b>0,061</b>	<b>0,430</b>	<b>6,787</b>	<b>230,922</b>	<b>361,046</b>	<b>115,841</b>	<b>4,867</b>	<b>0,021</b>
<b>Полдник</b>																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,600	9,020	6,700	50,800	299,600	0,096	0,183	0,024	0,090	1,028	52,423	155,336	17,328	1,050	0,004
10060	Йогурт или биоюгurt питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	221,561	23,667	0,342	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,420</b>	<b>6,600</b>	<b>19,020</b>	<b>13,100</b>	<b>67,800</b>	<b>473,600</b>	<b>0,143</b>	<b>0,659</b>	<b>0,044</b>	<b>0,109</b>	<b>1,028</b>	<b>251,415</b>	<b>376,897</b>	<b>40,995</b>	<b>1,392</b>	<b>0,004</b>
<b>Ужин 1</b>																		
6001	Запеканка из творога	200	32,080	0,820	32,900	23,640	32,880	486,380	0,080	0,381	0,048	0,333	0,758	268,555	545,381	42,263	0,922	0,008
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,036	0,893	0,004	0,023	0,036	23,292	26,609	3,172	0,051	0,001
10011	Кисель п-я	200	0,000	1,050	1,050	0,000	14,400	61,800	0,048	1,191	0,024	0,385	3,788	8,836	0,000	0,000	0,085	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
11010	Яблоко печеное	120	0,000	0,600	0,600	0,600	26,700	120,000	0,038	5,957	0,000	0,019	0,325	20,367	20,087	11,411	2,848	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>32,740</b>	<b>5,706</b>	<b>38,446</b>	<b>27,025</b>	<b>100,170</b>	<b>815,786</b>	<b>0,310</b>	<b>8,423</b>	<b>0,077</b>	<b>0,812</b>	<b>5,555</b>	<b>362,581</b>	<b>592,077</b>	<b>62,255</b>	<b>4,727</b>	<b>0,010</b>
<b>Ужин 2</b>																		
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,064	1,032	0,000	0,192	0,000	192,303	0,000	0,000	0,171	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,800</b>	<b>0,000</b>	<b>5,800</b>	<b>6,400</b>	<b>9,400</b>	<b>116,000</b>	<b>0,064</b>	<b>1,032</b>	<b>0,000</b>	<b>0,192</b>	<b>0,000</b>	<b>192,303</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,171</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>78,424</b>	<b>36,907</b>	<b>115,331</b>	<b>105,499</b>	<b>461,321</b>	<b>3275,338</b>	<b>1,541</b>	<b>36,745</b>	<b>0,231</b>	<b>1,944</b>	<b>14,664</b>	<b>1485,109</b>	<b>1873,088</b>	<b>319,042</b>	<b>14,834</b>	<b>0,045</b>

День: 4 Четверг  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: Ноябрь-март  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
1004	Сыр полутвердый	25	6,500	0,000	6,500	6,700	0,000	86,300	0,006	0,278	0,025	0,061	0,135	217,386	164,345	10,566	0,256	0,000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	150	15,525	0,000	15,525	16,815	2,880	225,000	0,060	0,238	0,138	0,356	0,000	98,451	312,985	16,863	2,318	0,006
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,048	0,715	0,136	0,128	0,000	143,474	163,858	19,610	0,290	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>26,025</b>	<b>3,384</b>	<b>29,409</b>	<b>29,055</b>	<b>44,780</b>	<b>560,340</b>	<b>0,222</b>	<b>1,231</b>	<b>0,299</b>	<b>0,596</b>	<b>0,785</b>	<b>508,841</b>	<b>641,188</b>	<b>52,448</b>	<b>3,684</b>	<b>0,006</b>
<b>Завтрак 2</b>																		
10054.1	Сок или нектар( фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	38,956	18,596	1,878	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,048	15,090	0,000	0,019	0,216	29,263	20,695	9,298	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>0,000</b>	<b>1,800</b>	<b>1,800</b>	<b>0,200</b>	<b>30,500</b>	<b>132,000</b>	<b>0,064</b>	<b>15,884</b>	<b>0,000</b>	<b>0,032</b>	<b>0,216</b>	<b>64,380</b>	<b>59,651</b>	<b>27,893</b>	<b>1,878</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	100	0,000	1,350	1,350	7,210	9,080	106,610	0,048	2,908	0,000	0,011	3,572	31,387	45,228	17,925	0,521	0,002
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,145	1,530	1,675	4,400	10,750	90,000	0,040	2,724	0,012	0,018	0,298	31,040	42,856	15,542	0,734	0,005
7068	Макароник с печенью	250	21,400	7,975	29,975	14,575	52,850	464,275	0,338	6,008	1,492	0,906	2,679	46,341	427,242	30,880	6,842	0,027
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,016	0,118	0,000	0,015	1,212	28,427	27,595	8,437	0,294	0,396
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,516	3,516	0,564	26,664	113,400	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	77,081	18,511	1,255	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>21,545</b>	<b>20,047</b>	<b>42,192</b>	<b>28,339</b>	<b>152,294</b>	<b>1026,085</b>	<b>0,796</b>	<b>11,765</b>	<b>1,504</b>	<b>1,103</b>	<b>9,838</b>	<b>224,233</b>	<b>620,003</b>	<b>99,409</b>	<b>10,875</b>	<b>0,429</b>
<b>Полдник</b>																		
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	3,000	7,840	10,940	30,640	252,380	0,111	0,336	0,007	0,078	0,563	187,487	272,433	5,186	0,416	0,015
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	69,890	0,000	0,064	0,303	8,294	3,409	2,367	3,415	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,054	0,000	0,000	0,026	0,325	24,765	0,000	2,705	0,410	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	5,559	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,708	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,880</b>	<b>5,152</b>	<b>11,032</b>	<b>12,110</b>	<b>77,830</b>	<b>463,620</b>	<b>0,166</b>	<b>75,785</b>	<b>0,007</b>	<b>0,168</b>	<b>1,191</b>	<b>220,546</b>	<b>275,842</b>	<b>10,257</b>	<b>5,949</b>	<b>0,015</b>
<b>Ужин 1</b>																		
13036	Оладьи	200	5,640	11,060	16,700	12,360	78,800	493,240	0,255	0,206	0,016	0,124	1,905	140,632	246,481	47,810	1,952	0,005
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	50	0,000	0,040	0,040	0,000	12,820	50,735	0,000	0,002	0,000	0,000	0,022	2,487	3,859	0,370	0,099	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,243	0,085	0,000	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,640</b>	<b>11,240</b>	<b>16,880</b>	<b>12,400</b>	<b>101,630</b>	<b>583,875</b>	<b>0,255</b>	<b>0,224</b>	<b>0,016</b>	<b>0,124</b>	<b>1,926</b>	<b>143,583</b>	<b>250,584</b>	<b>48,264</b>	<b>2,070</b>	<b>0,005</b>
<b>Ужин 2</b>																		
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,048	0,556	0,194	0,218	0,000	200,664	231,300	23,667	0,171	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,800</b>	<b>0,000</b>	<b>5,800</b>	<b>6,400</b>	<b>8,000</b>	<b>118,000</b>	<b>0,048</b>	<b>0,556</b>	<b>0,194</b>	<b>0,218</b>	<b>0,000</b>	<b>200,664</b>	<b>231,300</b>	<b>23,667</b>	<b>0,171</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,890</b>	<b>41,623</b>	<b>107,113</b>	<b>88,504</b>	<b>415,034</b>	<b>2883,920</b>	<b>1,549</b>	<b>105,445</b>	<b>2,020</b>	<b>2,242</b>	<b>13,956</b>	<b>1362,247</b>	<b>2078,567</b>	<b>261,939</b>	<b>24,627</b>	<b>0,455</b>

День: 5 Пятница  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: Ноябрь-март  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,019	0,006	0,108	1,003	2,313	0,000	0,017	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	250	6,418	4,313	10,730	11,075	36,100	282,025	0,279	9,034	0,024	0,160	0,054	203,423	296,794	46,933	0,982	0,010
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,143	3,971	0,010	0,103	0,000	106,435	122,321	18,511	0,410	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>9,368</b>	<b>7,797</b>	<b>17,164</b>	<b>23,825</b>	<b>72,320</b>	<b>570,545</b>	<b>0,530</b>	<b>13,005</b>	<b>0,053</b>	<b>0,321</b>	<b>0,812</b>	<b>360,392</b>	<b>421,428</b>	<b>70,853</b>	<b>2,228</b>	<b>0,010</b>
<b>Завтрак 2</b>																		
11012	Салат фруктовый	150	1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	78,300	0,000	31,212	0,029	0,000	0,292	57,189	63,912	18,511	1,460	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>1,500</b>	<b>0,750</b>	<b>2,250</b>	<b>1,350</b>	<b>12,810</b>	<b>78,300</b>	<b>0,000</b>	<b>31,212</b>	<b>0,029</b>	<b>0,000</b>	<b>0,292</b>	<b>57,189</b>	<b>63,912</b>	<b>18,511</b>	<b>1,460</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1047-1047.1	Салат из редиса(дайкона) с растительным маслом	100	1,270	0,950	2,220	14,230	2,690	147,710	0,007	2,780	0,010	0,058	1,313	37,285	144,412	9,742	0,099	0,005
2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	1,050	22,725	0,050	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,006
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,926	0,017	4,943	0,600	0,161	25,812	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7037	Суфле паровое из рыбы(филе) отварной	100	14,290	0,000	14,290	8,400	4,130	188,200	0,024	0,144	0,003	0,037	0,152	39,129	147,555	9,599	0,066	0,000
8019	Картофель в молоке	200	1,647	2,153	3,800	8,860	21,120	212,040	0,159	10,889	0,019	0,077	0,325	15,635	126,509	32,356	1,298	0,000
10012-10014-13002.1	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,003	1,191	0,000	0,003	0,000	59,479	23,373	2,468	0,114	0,000
13003.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,516	3,516	0,564	26,664	113,400	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	77,081	18,511	1,255	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>38,608</b>	<b>13,536</b>	<b>52,145</b>	<b>42,134</b>	<b>117,040</b>	<b>1120,787</b>	<b>1,628</b>	<b>37,847</b>	<b>0,082</b>	<b>0,846</b>	<b>6,541</b>	<b>289,963</b>	<b>611,834</b>	<b>325,303</b>	<b>8,269</b>	<b>0,010</b>
<b>Полдник</b>																		
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
10054.2	Сок или нектар( фруктовый, овощной, фруктовоовощной) в индивидуальной упаковке	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,752	0,000	0,013	0,000	36,485	42,386	19,640	1,594	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,005	0,000	0,194	0,005	0,000	2,676	8,765	1,691	0,256	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>0,280</b>	<b>1,760</b>	<b>2,040</b>	<b>1,140</b>	<b>50,220</b>	<b>220,400</b>	<b>0,044</b>	<b>12,752</b>	<b>0,194</b>	<b>0,037</b>	<b>0,355</b>	<b>65,832</b>	<b>71,897</b>	<b>29,337</b>	<b>1,851</b>	<b>0,000</b>
<b>Ужин 1</b>																		
6005	Сырники из творога собственного производства	200	31,020	2,980	34,000	20,800	42,600	493,600	0,096	0,357	0,058	0,051	0,974	258,354	544,650	46,320	1,025	0,008
9005	Соус сметанный	30	0,669	0,159	0,828	5,085	1,944	57,495	0,007	0,041	0,016	0,015	0,130	19,444	21,383	2,513	0,054	0,001
10033	Чай с молоком, с сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,177	0,002	0,022	0,000	53,176	47,035	7,460	0,323	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>33,089</b>	<b>6,383</b>	<b>39,472</b>	<b>28,565</b>	<b>78,264</b>	<b>730,715</b>	<b>0,227</b>	<b>0,575</b>	<b>0,076</b>	<b>0,140</b>	<b>1,753</b>	<b>380,505</b>	<b>613,069</b>	<b>61,702</b>	<b>2,221</b>	<b>0,010</b>
<b>Ужин 2</b>																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,352	223,996	23,667	0,171	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,800</b>	<b>0,000</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>8,400</b>	<b>108,000</b>	<b>0,032</b>	<b>0,238</b>	<b>0,194</b>	<b>0,167</b>	<b>0,000</b>	<b>207,352</b>	<b>223,996</b>	<b>23,667</b>	<b>0,171</b>	<b>0,000</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>88,645</b>	<b>30,226</b>	<b>118,871</b>	<b>102,014</b>	<b>339,054</b>	<b>2828,747</b>	<b>2,461</b>	<b>95,629</b>	<b>0,628</b>	<b>1,511</b>	<b>9,754</b>	<b>1361,234</b>	<b>2006,135</b>	<b>529,374</b>	<b>16,201</b>	<b>0,030</b>

День: 6 Понедельник  
Неделя: 2-ая Неделя  
Сезон: Ноябрь-март  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
1004	Сыр полутвердый	25	6,500	0,000	6,500	6,700	0,000	86,300	0,006	0,278	0,025	0,061	0,135	217,386	164,345	10,566	0,256	0,000
4004	Каша жидкая на молоке (гречневая)	250	5,325	4,725	10,050	12,250	39,500	308,450	0,179	0,993	0,024	0,208	0,406	199,577	345,732	85,920	2,220	0,010
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,032	0,556	0,010	0,103	0,000	110,365	128,798	25,358	0,102	0,000
13002.																		
1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
14004	Печенье	20	0,800	0,400	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	24,765	0,000	2,705	0,410	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>15,425</b>	<b>10,021</b>	<b>25,446</b>	<b>27,980</b>	<b>105,850</b>	<b>780,070</b>	<b>0,379</b>	<b>1,827</b>	<b>0,059</b>	<b>0,449</b>	<b>1,515</b>	<b>626,388</b>	<b>638,875</b>	<b>132,662</b>	<b>4,218</b>	<b>0,010</b>
<b>Завтрак 2</b>																		
10054.	Сок или нектар( фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	38,956	18,596	1,878	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>0,000</b>	<b>2,080</b>	<b>2,080</b>	<b>0,240</b>	<b>32,720</b>	<b>145,600</b>	<b>0,064</b>	<b>24,694</b>	<b>0,000</b>	<b>0,049</b>	<b>0,240</b>	<b>75,916</b>	<b>66,556</b>	<b>34,196</b>	<b>1,878</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	100	0,000	1,180	1,180	7,090	9,550	106,550	0,040	1,807	0,000	0,038	3,723	38,853	60,868	29,457	0,512	0,000
2017	Суп рыбный	250	5,000	2,250	7,250	3,750	16,750	130,750	0,089	1,688	0,000	0,073	0,685	52,644	162,519	11,808	0,721	0,005
7069	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	12,280	1,400	13,680	13,210	22,900	265,540	0,088	0,328	0,005	0,059	0,574	32,926	36,722	6,424	0,227	0,010
7070																		
8004	Изделия макаронные группы А отварные	180	0,054	6,228	6,282	8,046	41,760	264,600	0,077	0,000	0,026	0,013	0,085	52,377	96,416	7,850	0,416	0,008
10005-																		
10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	2,224	0,000	0,000	2,251	4,682	4,553	2,586	0,512	0,000
13002.																		
1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
13003.	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,516	3,516	0,564	26,664	113,400	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	77,081	18,511	1,255	0,000
1																		
	<b>Итого:</b>		<b>17,334</b>	<b>19,370</b>	<b>36,704</b>	<b>34,390</b>	<b>164,974</b>	<b>1108,060</b>	<b>0,646</b>	<b>6,054</b>	<b>0,031</b>	<b>0,337</b>	<b>9,396</b>	<b>268,520</b>	<b>438,159</b>	<b>84,750</b>	<b>4,874</b>	<b>0,023</b>
<b>Полдник</b>																		
12006	Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства	100	0,687	5,883	6,570	3,260	47,500	245,620	0,096	1,374	0,009	0,051	0,920	37,733	97,024	13,135	1,255	0,004
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,064	1,032	0,000	0,192	0,000	192,303	0,000	0,000	0,171	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>6,487</b>	<b>5,883</b>	<b>12,370</b>	<b>9,660</b>	<b>56,900</b>	<b>361,620</b>	<b>0,159</b>	<b>2,406</b>	<b>0,009</b>	<b>0,244</b>	<b>0,920</b>	<b>230,036</b>	<b>97,024</b>	<b>13,135</b>	<b>1,426</b>	<b>0,004</b>
<b>Ужин 1</b>																		
5008.1	Цветная капуста запеченная под омлетом	200	15,506	1,700	17,206	18,240	2,880	239,420	0,080	1,191	0,000	0,000	0,000	0,803	1,461	0,000	0,000	0,009
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,243	0,085	0,000	0,000
14008-																		
14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
13002.																		
1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
10062	Продукт творожный	50-150	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	80,529	0,000	0,000	0,000	0,000
14001-																		
14002	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,191	0,000	0,257	0,000	16,722	0,000	0,000	0,512	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>20,906</b>	<b>4,944</b>	<b>25,850</b>	<b>23,850</b>	<b>54,990</b>	<b>534,020</b>	<b>0,188</b>	<b>2,398</b>	<b>0,000</b>	<b>0,308</b>	<b>0,649</b>	<b>148,048</b>	<b>1,704</b>	<b>5,494</b>	<b>1,351</b>	<b>0,009</b>
<b>Ужин 2</b>																		
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	221,561	23,667	0,342	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,000</b>	<b>0,000</b>	<b>10,000</b>	<b>6,400</b>	<b>17,000</b>	<b>174,000</b>	<b>0,048</b>	<b>0,477</b>	<b>0,019</b>	<b>0,019</b>	<b>0,000</b>	<b>198,991</b>	<b>221,561</b>	<b>23,667</b>	<b>0,342</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,152</b>	<b>42,298</b>	<b>112,450</b>	<b>102,520</b>	<b>432,434</b>	<b>3103,370</b>	<b>1,485</b>	<b>37,856</b>	<b>0,119</b>	<b>1,405</b>	<b>12,720</b>	<b>1547,899</b>	<b>1463,879</b>	<b>293,904</b>	<b>14,088</b>	<b>0,047</b>

День: 7 Вторник  
Неделя: 2-ая Неделя  
Сезон: Ноябрь-март  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
6003	Суфле творожное запеченное	180	24,444	1,260	25,704	17,694	23,616	356,526	0,043	0,465	0,052	0,289	0,682	221,683	437,595	35,298	0,784	0,007
9007	Соус молочный (сладкий)	30	0,660	0,132	0,792	1,725	4,890	38,406	0,036	0,893	0,004	0,023	0,036	23,292	26,609	3,172	0,051	0,001
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,243	0,085	0,000	0,000
14008-14009-13002.	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	5,559	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,708	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>26,144</b>	<b>4,636</b>	<b>30,780</b>	<b>21,159</b>	<b>76,956</b>	<b>622,432</b>	<b>0,187</b>	<b>6,933</b>	<b>0,057</b>	<b>0,363</b>	<b>1,367</b>	<b>294,970</b>	<b>464,448</b>	<b>43,964</b>	<b>3,381</b>	<b>0,009</b>
<b>Завтрак 2</b>																		
10054.	Сок или нектар( фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	38,956	18,596	1,878	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>0,000</b>	<b>1,520</b>	<b>1,520</b>	<b>0,390</b>	<b>36,390</b>	<b>155,100</b>	<b>0,033</b>	<b>2,903</b>	<b>0,000</b>	<b>0,043</b>	<b>0,769</b>	<b>69,428</b>	<b>55,301</b>	<b>24,378</b>	<b>1,879</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	0,000	1,370	1,370	10,090	8,320	130,580	0,014	2,931	0,000	0,029	1,081	33,939	94,943	15,700	0,567	0,005
2007	Рассольник ленинградский	250	0,153	1,860	2,013	4,575	13,375	104,900	0,100	15,375	0,030	0,093	0,250	22,825	62,325	22,500	0,925	0,004
7076	Котлеты рыбные любительские	100	12,700	1,220	13,890	4,840	8,160	131,760	0,072	1,032	0,024	0,115	1,872	44,146	243,741	30,006	0,820	0,008
8005	Пюре картофельное	180	0,765	3,060	3,816	8,856	25,632	197,496	0,143	12,008	0,026	0,104	0,253	43,253	137,655	32,270	1,137	0,015
10008-10010-13002.	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,016	0,118	0,000	0,015	1,212	28,427	27,595	8,437	0,294	0,396
1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
13003.	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,516	3,516	0,564	26,664	113,400	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	77,081	18,511	1,255	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>13,618</b>	<b>16,702</b>	<b>30,281</b>	<b>30,515</b>	<b>135,101</b>	<b>929,936</b>	<b>0,699</b>	<b>31,471</b>	<b>0,080</b>	<b>0,509</b>	<b>6,747</b>	<b>259,628</b>	<b>643,340</b>	<b>135,538</b>	<b>6,227</b>	<b>0,428</b>
<b>Полдник</b>																		
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного производства	100	6,975	4,025	11,000	16,600	31,000	318,400	0,143	0,079	0,020	0,109	0,649	41,345	181,388	16,905	1,358	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,048	0,715	0,136	0,128	0,000	143,474	163,858	19,610	0,290	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,975</b>	<b>4,305</b>	<b>15,280</b>	<b>21,080</b>	<b>51,600</b>	<b>458,240</b>	<b>0,191</b>	<b>0,794</b>	<b>0,155</b>	<b>0,237</b>	<b>0,649</b>	<b>184,820</b>	<b>345,246</b>	<b>36,515</b>	<b>1,648</b>	<b>0,000</b>
<b>Ужин 1</b>																		
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	9,825	0,900	10,725	12,000	5,400	173,325	0,042	0,000	0,000	0,048	0,041	7,964	122,711	16,235	1,409	0,003
8007	Калуста тушеная	180	0,054	4,212	4,266	7,668	17,604	156,492	0,057	33,259	0,026	0,058	0,526	82,774	101,236	34,689	1,276	0,008
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	69,890	0,000	0,064	0,303	8,294	3,409	2,367	3,415	0,000
13002.	1	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
12007	Ватрушка с джемом(повидлом, вареньем)	50	0,748	2,538	3,286	3,750	28,440	164,995	0,036	0,123	0,002	0,010	1,347	4,757	22,643	4,171	0,265	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,627</b>	<b>11,354</b>	<b>21,981</b>	<b>24,478</b>	<b>92,144</b>	<b>682,252</b>	<b>0,243</b>	<b>103,272</b>	<b>0,029</b>	<b>0,231</b>	<b>2,866</b>	<b>153,320</b>	<b>249,999</b>	<b>62,872</b>	<b>7,184</b>	<b>0,012</b>
<b>Ужин 2</b>																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,352	223,996	23,667	0,171	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,800</b>	<b>0,000</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>8,400</b>	<b>108,000</b>	<b>0,032</b>	<b>0,238</b>	<b>0,194</b>	<b>0,167</b>	<b>0,000</b>	<b>207,352</b>	<b>223,996</b>	<b>23,667</b>	<b>0,171</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67,163</b>	<b>38,517</b>	<b>105,641</b>	<b>102,622</b>	<b>400,591</b>	<b>2955,960</b>	<b>1,385</b>	<b>145,612</b>	<b>0,515</b>	<b>1,550</b>	<b>12,398</b>	<b>1169,517</b>	<b>1982,328</b>	<b>326,934</b>	<b>20,490</b>	<b>0,448</b>

День: 8 Среда  
Неделя: 2-ая Неделя  
Сезон: Ноябрь-март  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	l
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,019	0,006	0,108	1,003	2,313	0,000	0,017	0,000
4019.1	Каша жидкая на молоке (манная)	250	6,275	2,575	8,850	12,250	33,500	279,650	0,080	1,092	0,040	0,208	0,081	227,628	268,430	30,006	0,320	0,010
10033	Чай с молоком, с сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,016	0,177	0,002	0,022	0,000	53,176	47,035	7,460	0,323	0,000
10061-13002.	Йогурт или биоЙогурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,004	0,000	0,000	0,000	8,035	2,669	2,435	0,213	0,000
1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,525</b>	<b>5,819</b>	<b>16,344</b>	<b>26,380</b>	<b>72,000</b>	<b>628,470</b>	<b>0,204</b>	<b>1,273</b>	<b>0,061</b>	<b>0,288</b>	<b>0,839</b>	<b>339,372</b>	<b>320,447</b>	<b>45,311</b>	<b>1,693</b>	<b>0,010</b>
<b>Завтрак 2</b>																		
10054.1	Сок или нектар( фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	38,956	18,596	1,878	0,000
11001	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,048	15,090	0,000	0,019	0,216	29,263	20,695	9,298	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>0,000</b>	<b>1,800</b>	<b>1,800</b>	<b>0,200</b>	<b>30,500</b>	<b>132,000</b>	<b>0,064</b>	<b>15,884</b>	<b>0,000</b>	<b>0,032</b>	<b>0,216</b>	<b>64,380</b>	<b>59,651</b>	<b>27,893</b>	<b>1,878</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,000	0,740	0,740	12,100	2,380	121,380	0,016	9,451	0,000	0,019	5,812	38,143	56,486	17,632	0,512	0,004
2038.1	Суп-пюре из гороха на мясном бульоне	250	15,013	5,738	20,750	6,600	17,500	217,400	0,219	1,410	0,024	0,577	17,500	57,649	324,063	44,587	3,949	0,008
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	20	0,000	2,260	2,260	0,286	13,800	66,814	0,037	0,000	0,000	0,012	0,000	5,502	30,288	7,979	0,488	0,000
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом	300	17,910	5,760	23,670	29,160	27,840	468,480	0,124	16,309	0,006	0,103	2,273	113,776	258,583	56,395	3,016	0,000
10002-10004-13002.	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	1,112	0,000	0,000	0,065	6,020	6,817	4,057	0,068	0,000
1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,516	3,516	0,564	26,664	113,400	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	77,081	18,511	1,255	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>32,923</b>	<b>22,810</b>	<b>55,732</b>	<b>50,400</b>	<b>135,614</b>	<b>1214,654</b>	<b>0,749</b>	<b>28,289</b>	<b>0,030</b>	<b>0,865</b>	<b>10,498</b>	<b>308,127</b>	<b>753,319</b>	<b>157,276</b>	<b>10,518</b>	<b>0,012</b>
<b>Полдник</b>																		
13036	Оладьи	100	2,820	5,530	8,350	6,180	39,400	246,620	0,127	0,278	0,024	0,109	0,952	70,316	161,910	27,302	1,136	0,004
90011	Соус сладкий(из джема, варенья или повидла)	20	0,000	0,016	0,016	0,000	5,128	20,294	0,000	0,001	0,000	0,000	0,009	0,995	1,544	0,148	0,040	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,143	3,971	0,010	0,103	0,000	106,435	122,321	18,511	0,410	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,720</b>	<b>5,926</b>	<b>11,646</b>	<b>9,620</b>	<b>59,368</b>	<b>371,434</b>	<b>0,271</b>	<b>4,250</b>	<b>0,034</b>	<b>0,212</b>	<b>0,961</b>	<b>177,746</b>	<b>285,775</b>	<b>45,961</b>	<b>1,585</b>	<b>0,004</b>
<b>Ужин 1</b>																		
1038	Томаты свежие	30	0,000	0,330	0,330	0,060	1,140	6,420	0,011	0,830	0,000	0,004	0,227	2,850	6,686	3,976	0,180	0,000
7066	Запеканка картофельная с печенью	200	17,200	1,300	18,500	9,320	33,620	292,360	0,382	26,161	3,797	1,488	1,385	34,932	511,562	52,794	7,138	0,000
10011-13002.	Кисель п-я	200	0,000	1,050	1,050	0,000	14,400	61,800	0,048	1,191	0,024	0,385	3,788	0,836	0,000	0,000	0,085	0,000
1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,005	0,000	0,194	0,005	0,000	2,676	8,765	1,691	0,256	0,000
11010	Яблоко печеное	120	0,000	0,600	0,600	0,600	26,700	120,000	0,038	5,957	0,000	0,019	0,325	20,367	20,087	11,411	2,848	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>17,480</b>	<b>6,664</b>	<b>24,144</b>	<b>11,700</b>	<b>112,620</b>	<b>659,780</b>	<b>0,593</b>	<b>34,139</b>	<b>4,015</b>	<b>1,952</b>	<b>6,375</b>	<b>111,192</b>	<b>547,100</b>	<b>75,281</b>	<b>11,328</b>	<b>0,000</b>
<b>Ужин 2</b>																		
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,064	1,032	0,000	0,192	0,000	192,303	0,000	0,000	0,171	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,800</b>	<b>0,000</b>	<b>5,800</b>	<b>6,400</b>	<b>9,400</b>	<b>116,000</b>	<b>0,064</b>	<b>1,032</b>	<b>0,000</b>	<b>0,192</b>	<b>0,000</b>	<b>192,303</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,171</b>	<b>0,000</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>72,448</b>	<b>43,019</b>	<b>115,466</b>	<b>104,700</b>	<b>419,502</b>	<b>3122,338</b>	<b>1,944</b>	<b>84,867</b>	<b>4,140</b>	<b>3,542</b>	<b>18,889</b>	<b>1193,120</b>	<b>1966,291</b>	<b>351,722</b>	<b>27,173</b>	<b>0,026</b>



День: 9 Четверг  
Неделя: 2-ая Неделя  
Сезон: Ноябрь-март  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
1004	Сыр полутвердый	25	6,500	0,000	6,500	6,700	0,000	86,300	0,006	0,278	0,025	0,061	0,135	217,386	164,345	10,566	0,256	0,000
5001.1	Омлет натуральный, запеченный	150	15,525	0,000	15,525	16,815	2,880	225,000	0,060	0,238	0,138	0,356	0,000	98,451	312,985	16,863	2,318	0,006
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,032	0,556	0,010	0,103	0,000	110,365	128,798	25,358	0,102	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>24,825</b>	<b>3,344</b>	<b>28,169</b>	<b>28,615</b>	<b>44,780</b>	<b>551,420</b>	<b>0,206</b>	<b>1,072</b>	<b>0,173</b>	<b>0,571</b>	<b>0,785</b>	<b>475,732</b>	<b>606,127</b>	<b>58,196</b>	<b>3,496</b>	<b>0,006</b>
<b>Завтрак 2</b>																		
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	38,956	18,596	1,878	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>0,000</b>	<b>2,080</b>	<b>2,080</b>	<b>0,240</b>	<b>32,720</b>	<b>145,600</b>	<b>0,064</b>	<b>24,694</b>	<b>0,000</b>	<b>0,049</b>	<b>0,240</b>	<b>75,916</b>	<b>66,556</b>	<b>34,196</b>	<b>1,878</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1083	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	100	0,000	1,350	1,350	7,210	9,080	106,610	0,048	2,908	0,000	0,011	3,572	31,387	45,228	17,925	0,521	0,002
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,145	1,530	1,675	4,400	10,750	90,000	0,040	7,346	0,036	0,032	0,298	31,040	56,303	17,750	0,854	0,008
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	5,940	1,760	7,700	14,100	11,900	205,300	0,040	1,334	0,024	0,038	0,292	26,446	112,728	17,640	1,025	0,000
8014	Вермишель отварная	180	0,040	7,322	7,362	7,380	37,512	248,850	0,057	0,000	0,017	0,012	0,097	6,336	55,001	8,414	0,830	0,015
10005-10007-13002.1	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	2,224	0,000	0,000	2,251	4,682	4,553	2,586	0,512	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,516	3,516	0,564	26,664	113,400	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	77,081	18,511	1,255	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>6,125</b>	<b>20,274</b>	<b>26,399</b>	<b>35,384</b>	<b>143,256</b>	<b>991,380</b>	<b>0,538</b>	<b>13,820</b>	<b>0,078</b>	<b>0,247</b>	<b>8,588</b>	<b>186,929</b>	<b>350,895</b>	<b>90,941</b>	<b>6,226</b>	<b>0,026</b>
<b>Полдник</b>																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,540	6,670	13,210	6,840	53,900	330,000	0,111	0,139	0,026	0,128	1,082	69,062	145,719	17,581	1,059	0,004
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,048	0,556	0,194	0,218	0,000	200,664	231,300	23,667	0,171	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,340</b>	<b>6,670</b>	<b>19,010</b>	<b>13,240</b>	<b>61,900</b>	<b>448,000</b>	<b>0,159</b>	<b>0,695</b>	<b>0,220</b>	<b>0,346</b>	<b>1,082</b>	<b>269,725</b>	<b>377,019</b>	<b>41,248</b>	<b>1,230</b>	<b>0,004</b>
<b>Ужин 1</b>																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	30	6,780	0,000	6,780	6,270	0,000	83,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	5,518	97,876	8,875	0,666	0,000
4030.1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,175	3,575	9,750	15,250	34,050	312,450	0,159	1,132	0,048	0,224	0,622	237,661	372,545	61,619	0,961	0,005
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	0,000	0,000	0,016	0,000	0,000	0,000	0,134	0,243	0,085	0,000	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,330	0,000	0,000	0,019	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
14001-14002	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	1,128	0,000	0,267	0,000	17,374	0,000	0,000	0,435	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>13,355</b>	<b>6,819</b>	<b>20,174</b>	<b>22,630</b>	<b>82,660</b>	<b>616,250</b>	<b>0,268</b>	<b>2,276</b>	<b>0,048</b>	<b>0,543</b>	<b>1,272</b>	<b>310,547</b>	<b>470,665</b>	<b>75,988</b>	<b>2,900</b>	<b>0,005</b>
<b>Ужин 2</b>																		
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	221,561	23,667	0,342	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,000</b>	<b>0,000</b>	<b>10,000</b>	<b>6,400</b>	<b>17,000</b>	<b>174,000</b>	<b>0,048</b>	<b>0,477</b>	<b>0,019</b>	<b>0,019</b>	<b>0,000</b>	<b>198,991</b>	<b>221,561</b>	<b>23,667</b>	<b>0,342</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>66,645</b>	<b>39,187</b>	<b>105,832</b>	<b>106,509</b>	<b>382,316</b>	<b>2926,650</b>	<b>1,283</b>	<b>43,033</b>	<b>0,539</b>	<b>1,775</b>	<b>11,966</b>	<b>1517,841</b>	<b>2092,823</b>	<b>324,236</b>	<b>16,072</b>	<b>0,041</b>

День: 10 Пятница  
Неделя: 2-ая Неделя  
Сезон: Ноябрь-март  
Возрастная категория: 12-18 лет

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,019	0,006	0,108	1,003	2,313	0,000	0,017	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	250	6,418	4,313	10,730	11,075	36,100	282,025	0,279	9,034	0,024	0,160	0,054	203,423	296,794	46,933	0,982	0,010
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,048	0,715	0,136	0,128	0,000	143,474	163,858	19,610	0,290	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,468</b>	<b>7,697</b>	<b>18,164</b>	<b>24,865</b>	<b>78,080</b>	<b>605,865</b>	<b>0,435</b>	<b>9,749</b>	<b>0,179</b>	<b>0,346</b>	<b>0,812</b>	<b>397,431</b>	<b>462,965</b>	<b>71,952</b>	<b>2,109</b>	<b>0,010</b>
<b>Завтрак 2</b>																		
11012	Салат фруктовый	150	1,500	0,750	2,250	1,350	12,810	78,300	0,000	31,212	0,029	0,000	0,292	57,189	63,912	18,511	1,460	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>1,500</b>	<b>0,750</b>	<b>2,250</b>	<b>1,350</b>	<b>12,810</b>	<b>78,300</b>	<b>0,000</b>	<b>31,212</b>	<b>0,029</b>	<b>0,000</b>	<b>0,292</b>	<b>57,189</b>	<b>63,912</b>	<b>18,511</b>	<b>1,460</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1039	Винегрет овощной	100	0,000	1,940	1,940	10,190	9,490	139,200	0,170	17,000	0,000	0,120	4,560	31,180	56,760	24,950	0,840	0,004
2041	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	0,100	2,100	2,200	5,100	12,250	103,700	0,000	9,362	0,000	0,000	2,273	32,984	78,125	17,814	0,555	0,010
2037	Фрикадельки мясные к супу	20	3,528	0,028	3,556	4,184	0,182	52,608	0,014	0,200	0,004	0,032	0,118	3,740	35,016	5,694	0,456	0,001
7005	Биточки (котлеты) рыбные собственного производства	100	12,700	2,020	14,720	7,960	13,410	185,100	0,080	0,393	0,019	0,096	1,418	41,186	243,668	28,815	0,905	0,004
8010	Картофель, тушеный с луком	180	0,027	3,564	3,591	9,432	20,520	188,946	0,072	4,617	0,017	0,058	2,046	25,645	117,254	28,208	1,168	0,030
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,003	1,191	0,000	0,003	0,000	59,479	23,373	2,468	0,114	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	60	0,000	4,656	4,656	1,590	31,950	163,800	0,162	0,000	0,000	0,077	0,974	74,296	0,000	8,114	1,230	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	60	0,000	3,516	3,516	0,564	26,664	113,400	0,191	0,007	0,000	0,077	1,104	12,742	77,081	18,511	1,255	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	10	0,270	0,000	0,270	0,870	7,170	37,600	0,143	2,978	0,000	0,071	0,000	36,788	0,000	0,000	0,188	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>16,625</b>	<b>17,944</b>	<b>34,569</b>	<b>39,930</b>	<b>139,436</b>	<b>1057,954</b>	<b>0,835</b>	<b>35,749</b>	<b>0,041</b>	<b>0,533</b>	<b>12,492</b>	<b>318,040</b>	<b>631,278</b>	<b>134,574</b>	<b>6,711</b>	<b>0,049</b>
<b>Полдник</b>																		
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
10054.2	Сок или нектар(фруктовый , овощной, фруктовоовощной)в индивидуальной упаковке	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,016	0,794	0,000	0,013	0,000	35,116	38,956	18,596	1,878	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенное очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	5,559	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	1,708	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>1,040</b>	<b>1,480</b>	<b>2,520</b>	<b>1,120</b>	<b>51,900</b>	<b>228,800</b>	<b>0,039</b>	<b>18,354</b>	<b>0,000</b>	<b>0,031</b>	<b>0,355</b>	<b>61,788</b>	<b>59,701</b>	<b>26,601</b>	<b>3,587</b>	<b>0,000</b>
<b>Ужин 1</b>																		
6008	Вареники ленивые отварные собственного производства	220	30,580	2,684	33,264	17,424	31,196	413,402	0,088	0,157	0,032	0,254	0,810	157,748	361,906	31,780	0,808	0,010
9005	Соус сметанный	30	0,669	0,159	0,828	5,085	1,944	57,495	0,007	0,041	0,016	0,015	0,130	19,444	21,383	2,513	0,054	0,001
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,048	0,477	0,019	0,019	0,000	198,991	221,561	23,667	0,342	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,108	0,000	0,000	0,051	0,649	49,530	0,000	5,410	0,820	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>41,249</b>	<b>5,947</b>	<b>47,196</b>	<b>29,969</b>	<b>71,440</b>	<b>754,097</b>	<b>0,251</b>	<b>0,674</b>	<b>0,067</b>	<b>0,340</b>	<b>1,589</b>	<b>425,715</b>	<b>604,850</b>	<b>63,369</b>	<b>2,023</b>	<b>0,011</b>
<b>Ужин 2</b>																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,032	0,238	0,194	0,167	0,000	207,352	223,996	23,667	0,171	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,800</b>	<b>0,000</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>8,400</b>	<b>108,000</b>	<b>0,032</b>	<b>0,238</b>	<b>0,194</b>	<b>0,167</b>	<b>0,000</b>	<b>207,352</b>	<b>223,996</b>	<b>23,667</b>	<b>0,171</b>	<b>0,000</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>76,682</b>	<b>33,818</b>	<b>110,499</b>	<b>102,234</b>	<b>362,066</b>	<b>2833,016</b>	<b>1,592</b>	<b>95,976</b>	<b>0,510</b>	<b>1,418</b>	<b>15,540</b>	<b>1467,515</b>	<b>2046,702</b>	<b>338,675</b>	<b>16,061</b>	<b>0,071</b>