

Согласованно:

Технологом Управления образования

*Гребенникова* Гребенниковой Е.В.

«*26*» *авг* 2024г.



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ с. Усть – Илыч

*С.А. Васильева* С.А. Васильева

Приложение № 1 к приказу № 135 от 21.08.2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа» с. Усть - Илыч

на 2024-2025 учебный год

(интернат)

## Пояснительная записка

Режим питания пятиразовый – завтрак, обед, полдник, ужин, вечерний чай.

Начало занятий в школе для учащихся с 7-11, 12-18 лет с 9.00

- горячий завтрак с 8.45 до 8.55;
- обед с 11.35 до 12.00;
- полдник с 15.00 до 15.15
- ужин 18.00 до 18.20
- вечерний чай 20.40 до 21.00

Все продукты питания, поступающие в образовательное учреждение, соответствуют требованиям государственных стандартов, имеют сертификат, подтверждающий качество и безопасность продукта Организация питания осуществляется согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 .

Сырые продукты, и продукты идущие в питание детей без термической обработки хранятся отдельно.

При приготовлении пищи соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд При кулинарной обработке пищевых продуктов соблюдаются гигиенические требования в технологических процессах приготовления блюд в соответствии со сборником технологических нормативов ГОУ ВПО «Пермская гос. мед. академия» им. акад. Е.А.Вагнера Уральский региональный центр питания от 2008 г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений :

- обработка сырых и вареных продуктов проводится на разных столах при использовании соответствующих маркированных разделочных досках.
- Котлеты, биточки, тефтели из мясного или рыбного фарша и рыбу кусками обжаривают не менее 10 мин с обеих сторон в нагретом до кипения жире, после чего их выдерживают в духовом шкафу до готовности 5-8 мин при температуре 250-280<sup>0</sup> С.
- Вторые блюда из вареного мяса (кур), а также измельченное мясо добавляемое в первое блюдо подвергаются вторичной термической обработке (кипячению в бульоне соусе) в течении 5-7 мин и хранят в нем при температуре 75<sup>0</sup>С до раздачи не более 1 часа.
- Яйцо перед использованием в любые блюда предварительно обрабатывают в соответствии с требованиями санитарных правил, варят яйцо 10 мин после закипания, запеканки и омлеты пропекают в жарочном шкафу при температуре 220-250<sup>0</sup>С 5-8 мин.
- Молоко перед употреблением кипятят не более 2-3 мин, после закипания охлаждают и хранят под закрытой крышкой.
- Творог и сметана используется после термической обработки, сметана кладется в первое блюдо до готовности за 10 мин.
- С момента приготовления до отпуска первые и вторые блюда находятся на горячей плите не более 1-2 часа.
- Макаaronные изделия, рис для приготовления гарниров варят в большом объеме воды ( в соотношении не менее 1: 6) без последующей промывки.
- Запеканки изготавливают в жарочном шкафу при температуре 220-280<sup>0</sup>С 20-30 мин, слой готового блюда не более 3-4 см.
- В приготовлении пищи используется йодированная соль.
- Яйцо, рыбные блюда по меню проходят 2 раза в неделю.
- Употребление сырых овощей в натуральном виде урожая 2024 г. используется до 1 марта 2025 года.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов соблюдаются следующие правила:

- Кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, закладывают овощи только в кипящую воду, нарезав их перед варкой: свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи, не допускается предварительное замачивание овощей в целях профилактики (персионеза и псевдотуберкулеза).
- Зеленый горошек используется после термической обработки.
- Фрукты, включая цитрусовые, перед употреблением моются.
- В целях профилактики гиповитаминоза проводится С-витаминация третьих блюд аскорбиновой кислотой. Аскорбиновая кислота

День: понедельник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
111	Каша пуховая гречневая на молоке с яйцом	200	11,7	12,29	45,41	339,41	0,16	0,39	0,02	0,56	164,41	222,64	44,86	3,05
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Фрукты	100	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0	52,5	22,5	16,5	0,23
	<b>итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,29</b>	<b>26</b>	<b>92,67</b>	<b>702,33</b>	<b>0,32</b>	<b>59,09</b>	<b>0,04</b>	<b>1,02</b>	<b>553,15</b>	<b>485,62</b>	<b>86,41</b>	<b>4,34</b>
	<b>Обед</b>													
233	Овощи в нарезке	100	1,36	4,54	16,34	71,75	0,045	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
51	Суп крестьянский	250	2,31	7,74	15,43	140,59	0,05	6,26	0,02	2,39	21,55	71,55	30,89	0,79
227	Макароны отварные	200	7,36	7,06	47,1	281,46	0,1	0,06	0	1,52	15,18	62,86	23,14	1,22
200	Биточки мясные в соусе	100/30	12,18	8,44	5,13	140,33	0,14	0,36	0,022	0,87	60,14	269,71	42,44	1,25
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>810</b>	<b>31,37</b>	<b>28,58</b>	<b>161,09</b>	<b>982,92</b>	<b>0,945</b>	<b>10,85</b>	<b>0,052</b>	<b>9,06</b>	<b>191,96</b>	<b>494,74</b>	<b>135,62</b>	<b>6,68</b>
	<b>Полдник</b>													
335	Пирожок с капустой	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,85
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Яблоко	100	0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	<b>итого:</b>	<b>360</b>	<b>7,14</b>	<b>4,69</b>	<b>50,3</b>	<b>272,8</b>	<b>0,115</b>	<b>23,06</b>	<b>0,08</b>	<b>1,45</b>	<b>75,56</b>	<b>90,77</b>	<b>47,56</b>	<b>4,55</b>
	<b>Ужин 1</b>													
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,06	95,1	0	0,4	121,96	93,28	49,9	1,9
204	Фрикадельки из говядины в соусе	100/30	14,4	15,44	10,44	237,8	0,05	0,02	0	0,56	10,53	102,18	18,81	0,82
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	<b>итого:</b>	<b>460</b>	<b>24,33</b>	<b>22,75</b>	<b>75,27</b>	<b>594,34</b>	<b>0,23</b>	<b>98,02</b>	<b>0,3</b>	<b>2,35</b>	<b>160,34</b>	<b>321,65</b>	<b>108,15</b>	<b>3,62</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	Йогурт 6% жирности	100	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	0	119	91	14	0,01
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
	<b>итого:</b>	<b>160</b>	<b>9,37</b>	<b>13,07</b>	<b>45,3</b>	<b>340,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>	<b>131,23</b>	<b>134,26</b>	<b>30,39</b>	<b>0,84</b>
	<b>всего за день:</b>	<b>2290</b>	<b>95,5</b>	<b>95,09</b>	<b>424,63</b>	<b>2892,59</b>	<b>1,72</b>	<b>191,76</b>	<b>0,492</b>	<b>14,58</b>	<b>1112,24</b>	<b>1527,04</b>	<b>408,13</b>	<b>20,03</b>

День: вторник. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
119	Биточки рисовые со сгущенным молоком	200/20	4,56	9,73	43,99	283,14	0,14	2,1	0,02	2,14	28,98	129,79	36,17	3,56
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
299	Чай с сахаром	200/15	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	<b>итого:</b>	<b>480</b>	<b>11,18</b>	<b>19,21</b>	<b>65,33</b>	<b>480,26</b>	<b>0,18</b>	<b>3,1</b>	<b>0,02</b>	<b>2,59</b>	<b>248,57</b>	<b>264,36</b>	<b>58,16</b>	<b>4,81</b>
	<b>Обед</b>													
246	Огурец свежий нарезка	100	0,4	0,05	1,65	7	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
62	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
181	Жаркое подомашнему	320	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>970</b>	<b>33,19</b>	<b>24,51</b>	<b>111,51</b>	<b>797,7</b>	<b>0,92</b>	<b>55,51</b>	<b>0,2</b>	<b>5,82</b>	<b>188,3</b>	<b>437,68</b>	<b>124,51</b>	<b>7,92</b>
	<b>Полдник</b>													
302	Блинчики с повидлом	150/15	5,28	3,74	34,65	193,3	0,11	0,5	0,02	2,22	120,39	124,5	27,03	0,95
294	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	<b>итого:</b>	<b>387</b>	<b>5,35</b>	<b>3,75</b>	<b>49,96</b>	<b>254,92</b>	<b>0,11</b>	<b>3,4</b>	<b>0,02</b>	<b>2,23</b>	<b>128,44</b>	<b>134,29</b>	<b>32,27</b>	<b>1,85</b>
	<b>Ужин 1</b>													
182	Пюре картофельное с сосиской	200/100	25,24	28,51	13,51	410,83	0,13	36,74	0,02	0,98	116,28	274,81	55,59	3,1
	Овощи в нарезке	100	1,36	4,54	16,34	71,75	0,045	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
	Яблоко	100	0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	<b>итого:</b>	<b>760</b>	<b>33,12</b>	<b>36,09</b>	<b>85,41</b>	<b>760</b>	<b>0,32</b>	<b>56,32</b>	<b>0,33</b>	<b>4,41</b>	<b>250,2</b>	<b>503,08</b>	<b>139,49</b>	<b>8,04</b>
	<b>Ужин 2</b>													
313	Булочка дорожная	60	4,13	8	34,12	345	0,09	0,1	0	0,6	32,13	56,49	18,67	0,8
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>6,13</b>	<b>8,2</b>	<b>39,92</b>	<b>381</b>	<b>0,13</b>	<b>8,1</b>	<b>0,01</b>	<b>0,8</b>	<b>72,13</b>	<b>92,49</b>	<b>38,67</b>	<b>1,2</b>
	<b>всего за день:</b>	<b>2857</b>	<b>88,97</b>	<b>91,76</b>	<b>352,13</b>	<b>2673,88</b>	<b>1,66</b>	<b>126,43</b>	<b>0,58</b>	<b>15,85</b>	<b>887,64</b>	<b>1431,9</b>	<b>393,1</b>	<b>23,82</b>

День: среда. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
108	Каша пшеничная молочная	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,01	0,28	0,01	0,17	114,71	153,15	28,61	2,28
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
	Йогурт 6% жирности	100	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	0	119	91	14	0,01
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>19,13</b>	<b>23,56</b>	<b>69,15</b>	<b>569,54</b>	<b>0,08</b>	<b>4,48</b>	<b>0,03</b>	<b>0,63</b>	<b>456,06</b>	<b>380,29</b>	<b>66,2</b>	<b>3,74</b>
	<b>Обед</b>													
246	Помидор свежий порционно	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	0,08	5,09	0,01	0,4	20,78	54,19	21,88	0,93
211	Плов из отварной курицы	320	37,2	45,33	41,05	747,09	0,15	4,48	0,09	1,66	50,01	347,37	49,31	3,44
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>970</b>	<b>48,74</b>	<b>49,09</b>	<b>142,2</b>	<b>1231,47</b>	<b>0,88</b>	<b>27,22</b>	<b>0,14</b>	<b>4,64</b>	<b>155,74</b>	<b>486,37</b>	<b>102,05</b>	<b>7,81</b>
	<b>Полдник</b>													
318	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,09	0,02	0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	18	42	60	0,9
	<b>итого:</b>	<b>410</b>	<b>6,34</b>	<b>7,77</b>	<b>83,38</b>	<b>431,22</b>	<b>0,15</b>	<b>15,32</b>	<b>0</b>	<b>1,32</b>	<b>36,11</b>	<b>97,65</b>	<b>81,95</b>	<b>2,51</b>
	<b>Ужин 1</b>													
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
178	Голубцы ленивые	100/5	7,48	7,63	5,62	121,08	0,023	6,67	0	0,29	28,18	70,41	16,8	0,68
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	<b>итого:</b>	<b>545</b>	<b>15,93</b>	<b>15,74</b>	<b>67,47</b>	<b>479,35</b>	<b>0,273</b>	<b>14,66</b>	<b>0,32</b>	<b>1,9</b>	<b>94,42</b>	<b>283,79</b>	<b>83,73</b>	<b>2,57</b>
	<b>Ужин 2</b>													
335	Пирожок с капустой	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,85
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>5,2</b>	<b>3,89</b>	<b>56,79</b>	<b>283,09</b>	<b>0,07</b>	<b>0,21</b>	<b>0,08</b>	<b>2,93</b>	<b>68,01</b>	<b>56,58</b>	<b>20,92</b>	<b>2,44</b>
	<b>всего за день:</b>	<b>2735</b>	<b>95,34</b>	<b>100,05</b>	<b>418,99</b>	<b>2994,67</b>	<b>1,453</b>	<b>61,89</b>	<b>0,57</b>	<b>11,42</b>	<b>810,34</b>	<b>1304,68</b>	<b>354,85</b>	<b>19,07</b>

День: четверг. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
133	Омлет с зеленым горошком	200/100	13,62	16,63	6,65	230,7	0,08	2,42	0,21	0,61	110,95	135,21	20,93	1,04
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,22	34	23	13	0,3
	<b>итого:</b>	<b>645</b>	<b>24,91</b>	<b>30,24</b>	<b>50,76</b>	<b>579,62</b>	<b>0,19</b>	<b>64,12</b>	<b>0,23</b>	<b>1,29</b>	<b>481,19</b>	<b>398,69</b>	<b>58,98</b>	<b>2,4</b>
<b>Обед</b>														
233	Овощи в нарезке	100	1,36	4,54	16,34	71,75	0,045	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,3	32,38	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
210	Гуляш мясной	100/50	39,33	47,45	6,2	343,02	0,08	2,29	0,07	1,25	34,44	213,75	32,23	2,43
225	Рис припущенный	180	2,96	7,26	50,36	286,74	0,04	0,26	0	0,36	4,26	50,78	12,92	0,66
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>590</b>	<b>56,61</b>	<b>71,35</b>	<b>177,14</b>	<b>1178,09</b>	<b>0,875</b>	<b>23,63</b>	<b>0,1</b>	<b>6,74</b>	<b>156,88</b>	<b>436,22</b>	<b>135,19</b>	<b>13,12</b>
<b>Полдник</b>														
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	0	10	34,5	6,5	0
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
	<b>итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,34</b>	<b>12,28</b>	<b>46,83</b>	<b>325,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>210,86</b>	<b>176,46</b>	<b>27,5</b>	<b>0,17</b>
<b>Ужин 1</b>														
247	Огурец соленый	100	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	10	5	0,6
185	Картофель отварной, бифштекс	180/100	25,53	24,78	18,43	400,75	0,22	16,64	0,03	0,84	27,69	243,91	62,15	2,56
274	Напиток плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	<b>итого:</b>	<b>640</b>	<b>31,91</b>	<b>25,67</b>	<b>71,22</b>	<b>644,04</b>	<b>0,35</b>	<b>19,14</b>	<b>0,33</b>	<b>2,27</b>	<b>60,67</b>	<b>370,31</b>	<b>101,35</b>	<b>3,26</b>
<b>Ужин 2</b>														
330	Ватрушка с яблоком	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0,05	0,04	0,01	1,02	18,66	40,31	10,46	0,44
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>9,08</b>	<b>2,83</b>	<b>47,61</b>	<b>255,07</b>	<b>0,09</b>	<b>8,04</b>	<b>0,02</b>	<b>1,22</b>	<b>58,66</b>	<b>76,31</b>	<b>30,46</b>	<b>0,84</b>
	<b>всего за день:</b>	<b>1795</b>	<b>131,85</b>	<b>142,37</b>	<b>393,56</b>	<b>2982,68</b>	<b>1,585</b>	<b>115,43</b>	<b>0,7</b>	<b>11,52</b>	<b>968,26</b>	<b>1457,99</b>	<b>353,48</b>	<b>19,79</b>

День: пятница. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
106	Каша манная молочная	200/5	6,53	7,03	38,78	244,92	0,05	0,21	0,01	0,72	78,67	79,86	13,45	45
139	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,01	0	0,02	0,24	7,3	23,96	1,44	0,34
381	Бутерброд с маслом с джемом	20/5/35	1,72	4,2	32,9	176,3	0,3	0,2	0,1	0,33	10,5	23,85	10,3	0,68
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	<b>итого:</b>	<b>505</b>	<b>16,12</b>	<b>19,02</b>	<b>91,67</b>	<b>602,71</b>	<b>0,39</b>	<b>1,41</b>	<b>0,15</b>	<b>1,34</b>	<b>217,77</b>	<b>218,67</b>	<b>39,19</b>	<b>46,16</b>
	<b>Обед</b>													
247	Помидор в собственном соку	100	0,55	0,05	1,2	83	0,01	2,5	0	0,05	12,5	10	5	0,6
45	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
219	греча отварная	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
174	бифштекс, соус томатный	100/30	13,43	6,03	10,08	36,32	0,066	1,63	0	2,98	20,71	124,89	36,21	0,84
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>960</b>	<b>34,56</b>	<b>17,29</b>	<b>143,08</b>	<b>830,32</b>	<b>1,116</b>	<b>11,09</b>	<b>0,15</b>	<b>4,57</b>	<b>139,16</b>	<b>502,19</b>	<b>150,93</b>	<b>10,31</b>
	<b>Полдник</b>													
315	Булочка российская	60	4,25	2,9	39,2	199,8	0,12	0,1	0,01	0,75	27,97	75,45	28,88	1,29
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	Яблоко	150	0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	<b>итого:</b>	<b>410</b>	<b>4,75</b>	<b>3,5</b>	<b>66,08</b>	<b>312,42</b>	<b>0,135</b>	<b>15,4</b>	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>	<b>57,26</b>	<b>100,17</b>	<b>46,02</b>	<b>5,29</b>
	<b>Ужин 1</b>													
140	Макароны, гуляш мясной	200/100	32,49	9,82	33,22	351,22	0,09	0,53	0,9	0,65	239,36	322,02	41,75	1,12
269	Чай	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	<b>итого:</b>	<b>560</b>	<b>40,88</b>	<b>14,59</b>	<b>81,79</b>	<b>625,74</b>	<b>0,24</b>	<b>1,53</b>	<b>1,22</b>	<b>2,04</b>	<b>381,1</b>	<b>552,55</b>	<b>82,65</b>	<b>1,63</b>
	<b>Ужин 2</b>													
	Йогурт 6% жирности	100	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	0	119	91	14	0,01
	Вафли	30	1,17	1,08	18,75	162,6	0,015	0,002	1,41	0	2,4	12,6	1,8	0
	<b>итого:</b>	<b>130</b>	<b>6,17</b>	<b>7,08</b>	<b>27,25</b>	<b>274,6</b>	<b>0,045</b>	<b>0,602</b>	<b>1,43</b>	<b>0</b>	<b>121,4</b>	<b>103,6</b>	<b>15,8</b>	<b>0,01</b>
	<b>всего за день:</b>	<b>2565</b>	<b>102,48</b>	<b>61,48</b>	<b>409,87</b>	<b>2645,79</b>	<b>1,926</b>	<b>30,032</b>	<b>2,96</b>	<b>8,7</b>	<b>916,69</b>	<b>1477,18</b>	<b>334,59</b>	<b>63,4</b>

День: суббота. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
112	Каша пшенная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
294	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
	<b>итого:</b>	<b>472</b>	<b>12,73</b>	<b>16,76</b>	<b>59,66</b>	<b>440,78</b>	<b>0,17</b>	<b>3,89</b>	<b>0,02</b>	<b>0,63</b>	<b>333,57</b>	<b>281,14</b>	<b>59,18</b>	<b>3,94</b>
<b>Обед</b>														
246	Огурец свежий нарезка	100	0,4	0,05	1,65	7	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
37	Борщ со свежей капустой	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
227.	Вермишель отварная	180	7,36	7,06	47,1	281,46	0,1	0,06	0	1,52	15,18	62,86	23,14	1,22
202	Тефтели из говядины "ёжики" с маслом	100/5	10,44	15,42	10,76	215,75	0,46	0,81	0	0,72	20,91	131,02	21,69	0,97
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>790</b>	<b>28,26</b>	<b>29,99</b>	<b>147,41</b>	<b>964,11</b>	<b>1,25</b>	<b>29,38</b>	<b>0,05</b>	<b>7,37</b>	<b>168,86</b>	<b>330,46</b>	<b>115,31</b>	<b>6,68</b>
<b>Полдник</b>														
318	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,09	0,02	0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Груша	100	0,6	0,45	16,05	63	0,3	7,5	0	0,54	28,5	16,5	13,5	3,45
	<b>итого:</b>	<b>360</b>	<b>4,85</b>	<b>7,47</b>	<b>71,64</b>	<b>365,74</b>	<b>0,42</b>	<b>11,12</b>	<b>0,14</b>	<b>1,46</b>	<b>62,47</b>	<b>86,39</b>	<b>44,41</b>	<b>5,01</b>
<b>Ужин 1</b>														
246	Помидор свежий порционно	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
181	Жаркое домашнему	320	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	<b>итого:</b>	<b>880</b>	<b>31,48</b>	<b>22,2</b>	<b>84,28</b>	<b>665,22</b>	<b>0,39</b>	<b>42,3</b>	<b>0,36</b>	<b>2,4</b>	<b>192,01</b>	<b>564,73</b>	<b>119,39</b>	<b>5,32</b>
<b>Ужин 2</b>														
311	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	215,2	0,09	0,12	0	0,72	11,41	45,71	17	0,85
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>14,41</b>	<b>10,83</b>	<b>43,18</b>	<b>327,72</b>	<b>0,17</b>	<b>1,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,72</b>	<b>251,41</b>	<b>225,71</b>	<b>45</b>	<b>1,05</b>
	<b>всего за день:</b>	<b>2762</b>	<b>91,73</b>	<b>87,25</b>	<b>406,17</b>	<b>2763,57</b>	<b>2,4</b>	<b>88,21</b>	<b>0,61</b>	<b>12,58</b>	<b>1008,32</b>	<b>1488,43</b>	<b>383,29</b>	<b>22</b>



День: воскресенье. Неделя: первая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
114	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
296	Чай с молоком	200/10	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
	<b>итого:</b>	<b>460</b>	<b>13,14</b>	<b>17,7</b>	<b>60,01</b>	<b>451,45</b>	<b>0,08</b>	<b>2,47</b>	<b>0,03</b>	<b>0,62</b>	<b>307,45</b>	<b>276,58</b>	<b>45,66</b>	<b>1,87</b>
<b>Обед</b>														
247	Огурец соленый	100	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	10	5	0,6
56	Суп-лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38	0,05	0,55	0,01	0,53	16,9	40,21	14,17	0,76
214	Греча отварная	180	19,23	24,49	22,75	385,73	0,18	23,21	0,06	3,98	78,05	250,06	56,6	2,76
212	Кура вареная	100	20,040	20,040	1,070	266,950	0,170	1,330	0,030	0,470	16,860	109,820	13,320	1,180
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>930</b>	<b>50,28</b>	<b>50,27</b>	<b>115,97</b>	<b>1117,35</b>	<b>1,02</b>	<b>27,74</b>	<b>0,11</b>	<b>7,26</b>	<b>190,76</b>	<b>460,9</b>	<b>102,95</b>	<b>7,99</b>
<b>Полдник</b>														
336	Сосиска втесте	100	9,01	16,8	30,3	308,4	0,9	0	0	1,21	27,64	115,79	26,55	0,85
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	18	42	60	0,9
	<b>итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,26</b>	<b>17,75</b>	<b>67,6</b>	<b>488,4</b>	<b>1</b>	<b>23</b>	<b>0,01</b>	<b>2,01</b>	<b>85,64</b>	<b>193,79</b>	<b>106,55</b>	<b>2,15</b>
<b>Ужин 1</b>														
224	Рис отварной	180	4,668	6,108	48,336	270,220	0,040	0,240	0,000	0,360	4,150	49,640	12,638	0,663
205	Колбаса вареная	100	9,100	22,055	2,159	247,115	0,000	0,030	0,000	0,400	21,250	87,550	10,610	1,005
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
300	Чай с сахаром	200	0,120		12,040	48,640	0,060	0,040	0,000	0,000	8,540	12,860	6,600	1,440
	<b>итого:</b>	<b>540</b>	<b>13,84</b>	<b>22,895</b>	<b>36,819</b>	<b>416,355</b>	<b>0,18</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>	<b>1,78</b>	<b>49,59</b>	<b>216,81</b>	<b>51,41</b>	<b>2,445</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	0	10	34,5	6,5	0
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	<b>итого:</b>	<b>250</b>	<b>3,75</b>	<b>5,9</b>	<b>48,73</b>	<b>253,67</b>	<b>0,04</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,29</b>	<b>42,72</b>	<b>10,14</b>	<b>0,7</b>
	<b>всего за день:</b>	<b>2580</b>	<b>94,27</b>	<b>114,515</b>	<b>329,129</b>	<b>2727,225</b>	<b>2,32</b>	<b>53,58</b>	<b>0,45</b>	<b>11,67</b>	<b>648,73</b>	<b>1190,8</b>	<b>316,71</b>	<b>15,155</b>

День: понедельник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
327	Оладьи с повидлом	200/15	9,35	87,63	81,39	440,63	0,2	0,37	0,02	1,51	112,13	158,06	41,38	1,77
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	18	42	60	0,9
	<b>итого:</b>	<b>515</b>	<b>15,37</b>	<b>92,31</b>	<b>138,84</b>	<b>738,55</b>	<b>0,29</b>	<b>16,37</b>	<b>0,04</b>	<b>2,12</b>	<b>252,07</b>	<b>314,19</b>	<b>108,08</b>	<b>3,18</b>
	<b>Обед</b>													
233	Икра свекольная	100	1,36	4,54	16,34	71,76	0,045	4,02	0	2,05	28,64	39,81	25,29	0,73
62	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,07	14,36	0,15	2,58	76,87	60,89	35,8	1,12
227	Макароны отварные	180	7,36	7,06	47,1	281,46	0,1	0,06	0	1,52	15,18	62,86	23,14	1,22
205	Колбаса отварная	100/5	7,55	18,29	1,79	204,88	0	0,034	0	0,46	24,23	99,8	12,09	1,23
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>830</b>	<b>26,12</b>	<b>37,02</b>	<b>140,06</b>	<b>961,56</b>	<b>0,845</b>	<b>22,074</b>	<b>0,29</b>	<b>7,36</b>	<b>176,07</b>	<b>318,32</b>	<b>115,92</b>	<b>6,05</b>
	<b>Полдник</b>													
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
273	Кисель клюквенный	200	0,11	0	25,83	103,74	0	0,75	0	0,2	4,65	5,32	1,2	0,15
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>4,48</b>	<b>7,07</b>	<b>62,63</b>	<b>331,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,89</b>	<b>0</b>	<b>0,9</b>	<b>16,88</b>	<b>48,58</b>	<b>17,59</b>	<b>0,98</b>
	<b>Ужин 1</b>													
246	Огурец свежий нарезка	100	0,4	0,05	1,65	7	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
166	Рыба филе, запеченная в омлете	100	19,17	11,94	5,76	207,14	0,099	0,51	0,033	4,5	39,15	198,4	30,49	0,94
241	Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,94	0,14	8,54	0,02	0,26	45,72	98,62	32,32	1,32
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	<b>итого:</b>	<b>640</b>	<b>28,45</b>	<b>20,91</b>	<b>72,37</b>	<b>593,8</b>	<b>0,399</b>	<b>26,85</b>	<b>0,383</b>	<b>6,49</b>	<b>128,46</b>	<b>455,64</b>	<b>117,65</b>	<b>3,71</b>
	<b>Ужин 2</b>													
337	Шанежка наливная	50	6,57	4,19	24,16	160,61	0,06	0,01	0,01	0,93	16,6	40,73	20,31	0,67
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	<b>итого:</b>	<b>250</b>	<b>6,64</b>	<b>4,2</b>	<b>39,47</b>	<b>222,23</b>	<b>0,06</b>	<b>2,91</b>	<b>0,01</b>	<b>0,94</b>	<b>24,65</b>	<b>50,52</b>	<b>25,55</b>	<b>1,57</b>
	<b>всего за день</b>	<b>2495</b>	<b>81,06</b>	<b>161,51</b>	<b>453,37</b>	<b>2848,08</b>	<b>1,674</b>	<b>69,094</b>	<b>0,723</b>	<b>17,81</b>	<b>598,13</b>	<b>1187,25</b>	<b>384,79</b>	<b>15,49</b>

День: вторник. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
112	Каша пшенная молочная	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	Мандарин	100	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0	52,5	22,5	16,5	0,23
	<b>итого:</b>	<b>550</b>	<b>13,86</b>	<b>17,05</b>	<b>66,88</b>	<b>481,28</b>	<b>0,26</b>	<b>58,29</b>	<b>0,02</b>	<b>0,62</b>	<b>383,31</b>	<b>302,07</b>	<b>74,08</b>	<b>3,97</b>
	<b>Обед</b>													
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,11	5,63	0,01	1,44	24,29	113,99	29,6	1,5
219	Греча отварная	180	10,48	6,52	54	316,57	0,25	0,23	0	0,58	46,37	243,31	63,52	5,38
192	Гуляш по-строгановски с соусом	100/40	25,65	31,85	5,17	407,17	0,43	16,67	14,29	1,35	14,12	482,68	27,68	10,38
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>905</b>	<b>54,05</b>	<b>45,99</b>	<b>155;27</b>	<b>1247,63</b>	<b>1,4</b>	<b>22,68</b>	<b>14,31</b>	<b>5,6</b>	<b>151,23</b>	<b>890,79</b>	<b>134,66</b>	<b>19,95</b>
	<b>Полдник</b>													
335	Пирожок с морковью	60	4,64	3,89	28,9	169,3	0,06	0,06	0,07	1,25	11,56	38,27	14,06	0,85
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>10,23</b>	<b>10,27</b>	<b>38,28</b>	<b>286,61</b>	<b>0,1</b>	<b>0,56</b>	<b>0,09</b>	<b>1,25</b>	<b>212,42</b>	<b>180,23</b>	<b>35,06</b>	<b>1,02</b>
	<b>Ужин 1</b>													
235	Капуста тушеная	200	5,24	6,46	26,9	174,32	0,06	95,1	0	0,4	121,96	93,28	49,9	1,9
209	Биточки куриные припущенные	100/5	12,45	14,07	8,5	210,28	0,06	0,16	0,034	0,54	31,78	100,85	15,59	1,03
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	<b>итого:</b>	<b>560</b>	<b>22,31</b>	<b>21,37</b>	<b>69,3</b>	<b>550,32</b>	<b>0,24</b>	<b>95,56</b>	<b>0,334</b>	<b>2,32</b>	<b>178,83</b>	<b>318,75</b>	<b>103,33</b>	<b>3,63</b>
	<b>Ужин 2</b>													
318	Коржик молочный	60	4,09	7,02	40,6	242,1	0,09	0,02	0	0,72	12,82	47,43	18,31	0,91
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>6,09</b>	<b>7,22</b>	<b>46,4</b>	<b>278,1</b>	<b>0,13</b>	<b>8,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0,92</b>	<b>52,82</b>	<b>83,43</b>	<b>38,31</b>	<b>1,31</b>
	<b>всего за день</b>	<b>2535</b>	<b>106,54</b>	<b>101,9</b>	<b>376,13</b>	<b>2843,94</b>	<b>2,13</b>	<b>185,11</b>	<b>14,764</b>	<b>10,71</b>	<b>978,61</b>	<b>1775,27</b>	<b>385,44</b>	<b>29,88</b>

День: среда. Неделя: вторая. Сезон: осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
102	Каша "Дружба"	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,06	0,29	0,01	0,14	108,89	104,48	20,59	0,88
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
	<b>итого:</b>	<b>450</b>	<b>15,96</b>	<b>21</b>	<b>64,86</b>	<b>511,8</b>	<b>0,13</b>	<b>1,99</b>	<b>0,03</b>	<b>0,64</b>	<b>444,49</b>	<b>321,83</b>	<b>52,94</b>	<b>1,57</b>
<b>Обед</b>														
246	Помидор свежий порционно	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
37	Борщ со свежей капустой	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
224	Рис отварной	180	4,66	6,1	29,54	270,2	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,6	12,13	0,63
215	Суфле из кур	100	27,85	32,26	1,89	409,35	0,11	1,94	0,15	2,02	35,33	29,91	7,61	0,4
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>890</b>	<b>43,12</b>	<b>45,92</b>	<b>121,63</b>	<b>1150,95</b>	<b>0,84</b>	<b>30,68</b>	<b>0,2</b>	<b>7,49</b>	<b>172,08</b>	<b>214,09</b>	<b>90,22</b>	<b>5,52</b>
<b>Полдник</b>														
322	Булочка домашняя	60	6,06	6,78	38,93	234,49	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
294	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Банан	100	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	0	0,6	18	42	60	0,9
	<b>итого:</b>	<b>382</b>	<b>8,38</b>	<b>7,54</b>	<b>85,74</b>	<b>440,11</b>	<b>0,15</b>	<b>18,03</b>	<b>0,01</b>	<b>1,45</b>	<b>44,71</b>	<b>108,01</b>	<b>86,81</b>	<b>2,9</b>
<b>Ужин 1</b>														
231	Консервированный отварной зеленый горошек	100	1,79	2,29	4,19	44,5	0,04	1,45	0,078	0,14	9,99	28,02	6,04	0,34
181	Жаркое по-домашнему	320	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	23,5	0,01	0,66	26,48	291,98	57,85	3,36
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	<b>итого:</b>	<b>680</b>	<b>30,35</b>	<b>22,06</b>	<b>66,28</b>	<b>588,5</b>	<b>0,37</b>	<b>25,51</b>	<b>0,398</b>	<b>2,18</b>	<b>117,75</b>	<b>491,96</b>	<b>109</b>	<b>4,61</b>
<b>Ужин 2</b>														
282	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,15	22,46	12,6	0,65
	Вафли	30	1,17	1,08	18,75	162,6	0,015	0,002	1,41	0	2,4	12,6	1,8	0
	<b>итого:</b>	<b>230</b>	<b>1,33</b>	<b>1,08</b>	<b>33,74</b>	<b>223,24</b>	<b>0,045</b>	<b>3,602</b>	<b>1,55</b>	<b>0,2</b>	<b>23,55</b>	<b>35,06</b>	<b>14,4</b>	<b>0,65</b>
	<b>всего за день</b>	<b>2632</b>	<b>99,14</b>	<b>97,6</b>	<b>372,25</b>	<b>2914,6</b>	<b>1,535</b>	<b>79,812</b>	<b>2,188</b>	<b>11,96</b>	<b>802,58</b>	<b>1170,95</b>	<b>353,37</b>	<b>15,25</b>

День: четверг. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,1	0,05	0,45	0,02	0,39	179,4	138,15	23,98	0,46
381	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/35	1,72	4,2	32,9	176,3	0,3	0,2	0,1	0,33	10,5	23,85	10,3	0,68
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Груша	100	0,6	0,45	16,05	63	0,3	7,5	0	0,54	28,5	16,5	13,5	3,45
	<b>итого:</b>	<b>610</b>	<b>9,37</b>	<b>12,31</b>	<b>88,92</b>	<b>496,02</b>	<b>0,65</b>	<b>11,05</b>	<b>0,12</b>	<b>1,27</b>	<b>226,45</b>	<b>188,29</b>	<b>53,02</b>	<b>5,49</b>
<b>Обед</b>														
247	Огурец соленый	100	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	10	5	0,6
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
189	Котлета из говядины	100	12,07	13,24	6,49	199,72	0,07	0,15	0	0,73	31,1	126,63	24,06	1,05
239	Отварной картофель	180	3,76	8,44	32,65	218,95	0,18	24,95	0,036	0,25	16,04	93,02	34,83	1,37
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>930</b>	<b>26,32</b>	<b>28,87</b>	<b>127,43</b>	<b>878,12</b>	<b>0,92</b>	<b>32,31</b>	<b>0,056</b>	<b>5,66</b>	<b>165,03</b>	<b>337,88</b>	<b>117,16</b>	<b>7,03</b>
<b>Полдник</b>														
288	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,04	0,5	0,02	0	200,86	141,96	21	0,17
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	0	10	34,5	6,5	0
	<b>итого:</b>	<b>250</b>	<b>9,34</b>	<b>12,28</b>	<b>46,83</b>	<b>325,86</b>	<b>0,08</b>	<b>0,5</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>210,86</b>	<b>176,46</b>	<b>27,5</b>	<b>0,17</b>
<b>Ужин 1</b>														
247	Помидор в собственном соку	100	0,55	0,05	1,2	83	0,01	2,5	0	0,05	12,5	10	5	0,6
227	Макароны отварные	180	7,36	7,06	47,1	281,46	0,1	0,06	0	1,52	15,18	62,86	23,14	1,22
205	Сосиски отварные	100	7,55	18,29	1,79	204,88	0	0,034	0	0,46	24,23	99,8	12,09	1,23
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	<b>итого:</b>	<b>640</b>	<b>22,08</b>	<b>26,44</b>	<b>78,51</b>	<b>725,94</b>	<b>0,27</b>	<b>10,594</b>	<b>0,31</b>	<b>3,61</b>	<b>111,71</b>	<b>325,06</b>	<b>94,43</b>	<b>3,45</b>
<b>Ужин 2</b>														
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
296	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	0,01	0,56	0,01	0	61,48	55,56	10,91	0,91
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>5,77</b>	<b>8,67</b>	<b>54,14</b>	<b>317,52</b>	<b>0,09</b>	<b>0,7</b>	<b>0,01</b>	<b>0,7</b>	<b>73,71</b>	<b>98,82</b>	<b>27,3</b>	<b>1,74</b>
	<b>всего за день:</b>	<b>2690</b>	<b>72,88</b>	<b>88,57</b>	<b>395,83</b>	<b>2743,46</b>	<b>2,01</b>	<b>55,154</b>	<b>0,516</b>	<b>11,24</b>	<b>787,76</b>	<b>1126,51</b>	<b>319,41</b>	<b>17,88</b>

День: пятница. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
150	Оладьи из творога	200	19,69	18,44	54,93	462,89	0,1	1,76	0,05	1	170,85	221,58	35,86	1,29
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	<b>итого:</b>	<b>265</b>	<b>26,31</b>	<b>27,92</b>	<b>76,27</b>	<b>660,01</b>	<b>0,14</b>	<b>2,76</b>	<b>0,05</b>	<b>1,45</b>	<b>390,44</b>	<b>356,15</b>	<b>57,85</b>	<b>2,54</b>
	<b>Обед</b>													
246	Огурец свежий нарезка	100	0,4	0,05	1,65	7	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
50	Суп картофельный с рыбой	250	13,21	4,11	6,7	116,24	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
193	Плов из отварной говядины	320	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>970</b>	<b>46,1</b>	<b>25,65</b>	<b>119,15</b>	<b>890,4</b>	<b>0,89</b>	<b>25,96</b>	<b>0,06</b>	<b>3,69</b>	<b>140,92</b>	<b>487,04</b>	<b>123,09</b>	<b>7,56</b>
	<b>Полдник</b>													
302	Блинчики с повидлом	200/15	5,28	3,74	34,65	193,3	0,11	0,5	0,02	2,22	120,39	124,5	27,03	0,95
294	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Яблоко	100	0,5	0,6	15,6	67,5	0,015	15	0	0	24	16,5	13,5	3,3
	<b>итого:</b>	<b>537</b>	<b>5,85</b>	<b>4,35</b>	<b>65,56</b>	<b>322,42</b>	<b>0,125</b>	<b>18,4</b>	<b>0,02</b>	<b>2,23</b>	<b>152,44</b>	<b>150,79</b>	<b>45,77</b>	<b>5,15</b>
	<b>Ужин 1</b>													
246	Помидор свежий порционно	100	0,55	0,1	2,3	11,5	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
224	Рис отварной	180	4,668	6,108	48,336	270,220	0,040	0,240	0,000	0,360	4,150	49,640	12,638	0,663
161	Котлета рыбная	100	13,200	8,930	8,530	179,990	0,120	3,200	0,020	0,760	27,800	106,520	19,050	0,550
274	Кисель плодово-ягодный	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	<b>итого:</b>	<b>640</b>	<b>24,398</b>	<b>15,978</b>	<b>110,806</b>	<b>698,5</b>	<b>0,32</b>	<b>20,94</b>	<b>0,35</b>	<b>2,85</b>	<b>70,93</b>	<b>306,56</b>	<b>82,888</b>	<b>2,063</b>
	<b>Ужин 2</b>													
311	Булочка ванильная	60	8,81	4,45	35	215,2	0,09	0,12	0	0,72	11,41	45,71	17	0,85
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52	0,08	1,4	0,04	0	240	180	28	0,2
	<b>итого:</b>	<b>260</b>	<b>14,41</b>	<b>10,83</b>	<b>43,18</b>	<b>327,72</b>	<b>0,17</b>	<b>1,52</b>	<b>0,04</b>	<b>0,72</b>	<b>251,41</b>	<b>225,71</b>	<b>45</b>	<b>1,05</b>
	<b>всего за день:</b>	<b>2672</b>	<b>117,068</b>	<b>84,728</b>	<b>414,966</b>	<b>2899,05</b>	<b>1,645</b>	<b>69,58</b>	<b>0,52</b>	<b>10,94</b>	<b>1006,14</b>	<b>1526,25</b>	<b>354,598</b>	<b>18,363</b>

День: суббота. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
114	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
	Печенье сахарное	50	3,75	5,9	37,45	208,55	0,04	0	0	0	10	34,5	6,5	0
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	<b>итого:</b>	<b>455</b>	<b>11,66</b>	<b>15,71</b>	<b>89,77</b>	<b>537,37</b>	<b>0,1</b>	<b>2,21</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>162,97</b>	<b>220,17</b>	<b>36,9</b>	<b>0,55</b>
	<b>обед</b>													
247	Огурец соленый	100	0,4	0,05	1,15	6,5	0,01	2,5	0	0,05	12,5	10	5	0,6
46	Суп картофельный с клецками	250/30	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46
214	Рагу из курицы	320	19,23	24,49	22,75	385,73	0,18	23,21	0,06	3,98	78,05	250,06	56,6	2,76
280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	7,17
	Хлеб пшеничный	60	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>960</b>	<b>31,31</b>	<b>28,63</b>	<b>112,6</b>	<b>831,15</b>	<b>0,88</b>	<b>28,89</b>	<b>0,13</b>	<b>5</b>	<b>184,28</b>	<b>427,05</b>	<b>113,31</b>	<b>13,09</b>
	<b>Полдник</b>													
322	булочка с повидлом	60	6,06	6,78	38,93	234,49	0,09	0,13	0,01	0,84	18,66	56,22	21,57	1,1
294	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Мандарин	100	1,2	0,3	11,25	57	0,09	57	0	0	52,5	22,5	16,5	0,23
	<b>итого:</b>	<b>382</b>	<b>7,33</b>	<b>7,09</b>	<b>65,49</b>	<b>353,11</b>	<b>0,18</b>	<b>60,03</b>	<b>0,01</b>	<b>0,85</b>	<b>79,21</b>	<b>88,51</b>	<b>43,31</b>	<b>2,23</b>
	<b>Ужин 1</b>													
231	Консервированный отварной зеленый горошек	100	1,79	2,29	4,19	44,5	0,04	1,45	0,078	0,14	9,99	28,02	6,04	0,34
227	Вермишель отварная	180	7,36	7,06	47,1	281,46	0,1	0,06	0	1,52	15,18	62,86	23,14	1,22
202	Тефтели из говядины "ёжики" с маслом	100	10,44	15,42	10,76	215,75	0,46	0,81	0	0,72	20,91	131,02	21,69	0,97
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,62	0,84	22,62	120,6	0,12	0	0,3	1,38	19,8	116,4	34,2	0
	<b>итого:</b>	<b>640</b>	<b>24,21</b>	<b>25,61</b>	<b>95,95</b>	<b>707,43</b>	<b>0,72</b>	<b>2,62</b>	<b>0,378</b>	<b>3,76</b>	<b>71,17</b>	<b>346,52</b>	<b>88,71</b>	<b>3,23</b>
	<b>Ужин 2</b>													
336	Сосиска втесте	100	9,01	16,8	30,3	308,4	0,9	0	0	1,21	27,64	115,79	26,55	0,85
293	Сок фруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	<b>итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,01</b>	<b>17</b>	<b>36,1</b>	<b>344,4</b>	<b>0,94</b>	<b>8</b>	<b>0,01</b>	<b>1,41</b>	<b>67,64</b>	<b>151,79</b>	<b>46,55</b>	<b>1,25</b>
	<b>всего за день:</b>	<b>2737</b>	<b>85,52</b>	<b>94,04</b>	<b>399,91</b>	<b>2773,46</b>	<b>2,82</b>	<b>101,75</b>	<b>0,568</b>	<b>11,24</b>	<b>565,27</b>	<b>1234,04</b>	<b>328,78</b>	<b>20,35</b>

**День: воскресенье. Неделя: вторая. Сезон : осенне-зимний. Возрастная категория: с 7 до 18 лет.**

№ рецепта	Прием пищи, наименование	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>Завтрак</b>														
132	Омлет натуральный	200	17,87	27,69	4,67	339,35	0,06	0,58	0,12	0,89	110,92	142,02	15,38	1,19
376	Бутерброд с сыром и маслом	20/20/5	6,62	9,48	10,06	152	0,04	0,7	0	0,45	214,3	126,35	18,35	0,55
299	Чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7
	<b>итого:</b>	<b>445</b>	<b>24,49</b>	<b>37,17</b>	<b>26,01</b>	<b>536,47</b>	<b>0,1</b>	<b>1,58</b>	<b>0,12</b>	<b>1,34</b>	<b>330,51</b>	<b>276,59</b>	<b>37,37</b>	<b>2,44</b>
<b>Обед</b>														
246	Огурец свежий нарезка	100	0,4	0,05	1,65	7	0,04	17,5	0,03	0,35	18,5	34	17	0,75
37	Борщ со свежей капустой	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
185	Картофельная запеканка с мясом	320	25,53	24,78	18,43	400,75	0,22	16,64	0,03	0,84	27,69	243,91	62,15	2,56
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235	0,6	0	0	0,55	10	32,5	7	1,1
	<b>итого:</b>	<b>970</b>	<b>35,99</b>	<b>32,29</b>	<b>107,98</b>	<b>867,65</b>	<b>0,91</b>	<b>45,15</b>	<b>0,08</b>	<b>5,97</b>	<b>160,46</b>	<b>380,49</b>	<b>132,63</b>	<b>7,05</b>
<b>Полдник</b>														
327	Оладьи с повидлом	200/15	9,35	87,63	81,39	440,63	0,2	0,37	0,02	1,51	112,13	158,06	41,38	1,77
283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,22	34	23	13	0,3
	<b>итого:</b>	<b>300</b>	<b>10,81</b>	<b>87,83</b>	<b>117,38</b>	<b>597,42</b>	<b>0,25</b>	<b>60,52</b>	<b>0,03</b>	<b>3,41</b>	<b>202,58</b>	<b>199,37</b>	<b>61,24</b>	<b>3,66</b>
<b>Ужин 1</b>														
214	Рагу из птицы	200	17,580	22,390	20,800	352,660	0,280	37,140	0,100	6,360	124,880	400,100	90,560	4,420
294	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
381	Бутерброд с маслом и джемом	20/5/35	1,72	4,2	32,9	176,3	0,3	0,2	0,1	0,33	10,5	23,85	10,3	0,68
	<b>итого:</b>	<b>482</b>	<b>19,37</b>	<b>26,6</b>	<b>69,01</b>	<b>590,58</b>	<b>0,58</b>	<b>40,24</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>143,43</b>	<b>433,74</b>	<b>106,1</b>	<b>6</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Йогурт 6% жирности	100	5	6	8,5	112	0,03	0,6	0,02	0	119	91	14	0,01
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0,14	0	0,7	12,23	43,26	16,39	0,83
	<b>итого:</b>	<b>160</b>	<b>9,37</b>	<b>13,07</b>	<b>45,3</b>	<b>340,2</b>	<b>0,11</b>	<b>0,74</b>	<b>0,02</b>	<b>0,7</b>	<b>131,23</b>	<b>134,26</b>	<b>30,39</b>	<b>0,84</b>
	<b>всег за день:</b>	<b>2357</b>	<b>85,52</b>	<b>94,04</b>	<b>399,91</b>	<b>2773,46</b>	<b>2,82</b>	<b>101,75</b>	<b>0,568</b>	<b>11,24</b>	<b>565,27</b>	<b>1234,04</b>	<b>328,78</b>	<b>20,35</b>



Завтраки	День	Среднее потребление пищевых нутриентов								Ca	P	Mg	Fe
		белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е				
	1	23,29	26	92,67	702,33	0,32	59,09	0,04	1,02	553,15	485,62	86,41	4,34
	2	11,18	19,21	65,33	480,26	0,18	3,1	0,02	2,59	248,57	264,36	58,16	4,81
	3	15,96	21	64,86	511,8	0,13	1,99	0,03	0,64	444,49	321,83	52,94	1,57
	4	9,37	12,31	88,92	496,02	0,65	11,05	0,12	1,27	226,45	188,29	53,02	5,49
	5	16,12	19,02	91,67	602,71	0,39	1,41	0,15	1,34	217,77	218,67	39,19	46,16
	6	12,73	16,76	59,66	440,78	0,17	3,89	0,02	0,63	333,57	281,14	59,18	3,94
	7	13,14	17,7	60,01	451,45	0,08	2,47	0,03	0,62	307,45	276,58	45,66	1,87
	8	15,37	92,31	138,84	738,55	0,29	16,37	0,04	2,12	252,07	314,19	108,08	3,18
	9	13,86	17,05	66,88	481,28	0,26	58,29	0,02	0,62	383,31	302,07	74,08	3,97
	10	15,96	21	64,86	511,8	0,13	1,99	0,03	0,64	444,49	321,83	52,94	1,57
	11	9,37	12,31	88,92	496,02	0,65	11,05	0,12	1,27	226,45	188,29	53,02	5,49
	12	26,31	27,92	76,27	660,01	0,14	2,76	0,05	1,45	390,44	356,15	57,85	2,54
	13	11,66	15,71	89,77	537,37	0,1	2,21	0,04	0,22	162,97	220,17	36,9	0,55
	14	24,49	37,17	26,01	536,47	0,1	1,58	0,12	1,34	330,51	276,59	37,37	2,44
	Среднее за 14 дней	15,63	25,39	76,76	546,20	0,26	12,66	0,06	1,13	322,98	286,84	58,20	6,28
Обеды	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	1	31,37	28,58	161,09	982,92	0,945	10,85	0,052	9,06	191,96	494,74	135,62	6,68
	2	33,19	24,51	111,51	797,7	0,92	55,51	0,2	5,82	188,3	437,68	124,51	7,92
	3	48,74	49,09	142,2	1231,47	0,88	27,22	0,14	4,64	155,74	486,37	102,05	7,81
	4	56,61	71,35	177,14	1178,09	0,875	23,63	0,1	6,74	156,88	436,22	135,19	13,12
	5	34,56	17,29	143,08	830,32	1,116	11,09	0,15	4,57	139,16	502,19	150,93	10,31
	6	28,26	29,99	147,41	964,11	1,25	29,38	0,05	7,37	168,86	330,46	115,31	6,68
	7	50,28	50,27	115,97	1117,35	1,02	27,74	0,11	7,26	190,76	460,9	102,95	7,99
	8	26,12	37,02	140,06	961,56	0,845	22,074	0,29	7,36	176,07	318,32	115,92	6,05
	9	54,05	45,99	155,27	1247,63	1,4	22,68	14,31	5,6	151,23	890,79	134,66	19,95
	10	43,12	45,92	121,63	1150,95	0,84	30,68	0,2	7,49	172,08	214,09	90,22	5,52
	11	26,32	28,87	127,43	878,12	0,92	32,31	0,056	5,66	165,03	337,88	117,16	7,03
	12	46,1	25,65	119,15	890,4	0,89	25,96	0,06	3,69	140,92	487,04	123,09	7,56
	13	31,31	28,63	112,6	831,15	0,88	28,89	0,13	5	184,28	427,05	113,31	13,09
	14	35,99	32,29	107,98	867,65	0,91	45,15	0,08	5,97	160,46	380,49	132,63	7,05
	Среднее за 14 дней	39,00	36,82	134,47	994,96	0,98	28,08	1,14	6,16	167,27	443,16	120,97	9,05

Полдни	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	7,14	4,69	50,3	272,8	0,115	23,06	0,08	1,45	75,56	90,77	47,56	4,55
	2	5,35	3,75	49,96	254,92	0,11	3,4	0,02	2,23	128,44	134,29	32,27	1,85
	3	6,34	7,77	83,38	431,22	0,15	15,32	0	1,32	36,11	97,65	81,95	2,51
	4	9,34	12,28	46,83	325,86	0,08	0,5	0,02	0	210,86	176,46	27,5	0,17
	5	4,75	3,5	66,08	312,42	0,135	15,4	0,01	0,75	57,26	100,17	46,02	5,29
	6	4,85	7,47	71,64	365,74	0,42	11,12	0,14	1,46	62,47	86,39	44,41	5,01
	7	13,26	17,75	67,6	488,4	1	23	0,01	2,01	85,64	193,79	106,55	2,15
	8	4,48	7,07	62,63	331,94	0,08	0,89	0	0,9	16,88	48,58	17,59	0,98
	9	10,23	10,27	38,28	286,61	0,1	0,56	0,09	1,25	212,42	180,23	35,06	1,02
	10	8,38	7,54	85,74	440,11	0,15	18,03	0,01	1,45	44,71	108,01	86,81	2,9
	11	9,34	12,28	46,83	325,86	0,08	0,5	0,02	0	210,86	176,46	27,5	0,17
	12	5,85	4,35	65,56	322,42	0,125	18,4	0,02	2,23	152,44	150,79	45,77	5,15
	13	7,33	7,09	65,49	353,11	0,18	60,03	0,01	0,85	79,21	88,51	43,31	2,23
	14	10,81	87,83	117,38	597,42	0,25	60,52	0,03	3,41	202,58	199,37	61,24	3,66
	Среднее за 14 дней	7,68	13,83	65,55	364,92	0,21	17,91	0,03	1,38	112,53	130,82	50,25	2,69
Ужины 1	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	24,33	22,75	75,27	594,34	0,23	98,02	0,3	2,35	160,34	321,65	108,15	3,62
	2	33,12	36,09	85,41	760	0,32	56,32	0,33	4,41	250,2	503,08	139,49	8,04
	3	15,93	15,74	67,47	479,35	0,273	14,66	0,32	1,9	94,42	283,79	83,73	2,57
	4	31,91	25,67	71,22	644,04	0,35	19,14	0,33	2,27	60,67	370,31	101,35	3,26
	5	40,88	14,59	81,79	625,74	0,24	1,53	1,22	2,04	381,1	552,55	82,65	1,63
	6	31,48	22,2	84,28	665,22	0,39	42,3	0,36	2,4	192,01	564,73	119,39	5,32
	7	13,84	22,895	36,819	416,355	0,18	0,07	0,3	1,78	49,59	216,81	51,41	2,445
	8	28,45	20,91	72,37	593,8	0,399	26,85	0,383	6,49	128,46	455,64	117,65	3,71
	9	22,31	21,37	69,3	550,32	0,24	95,56	0,334	2,32	178,83	318,75	103,33	3,63
	10	30,35	22,06	66,28	588,5	0,37	25,51	0,398	2,18	117,75	491,96	109	4,61
	11	22,08	26,44	78,51	725,94	0,27	10,594	0,31	3,61	111,71	325,06	94,43	3,45
	12	24,398	15,978	110,806	698,5	0,32	20,94	0,35	2,85	70,93	306,56	82,888	2,063
	13	24,21	25,61	95,95	707,43	0,72	2,62	0,378	3,76	71,17	346,52	88,71	3,23
	14	19,37	26,6	69,01	590,58	0,58	40,24	0,2	6,7	143,43	433,74	106,1	6
	Среднее за 14 дней	25,90	22,78	76,03	617,15	0,35	32,45	0,39	3,22	143,62	392,23	99,16	3,83

Ужины 2	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	9,37	13,07	45,3	340,2	0,11	0,74	0,02	0,7	131,23	134,26	30,39	0,84
	2	6,13	8,2	39,92	381	0,13	8,1	0,01	0,8	72,13	92,49	38,67	1,2
	3	5,2	3,89	56,79	283,09	0,07	0,21	0,08	2,93	68,01	56,58	20,92	2,44
	4	9,08	2,83	47,61	255,07	0,09	8,04	0,02	1,22	58,66	76,31	30,46	0,84
	5	6,17	7,08	27,25	274,6	0,045	0,602	1,43	0	121,4	103,6	15,8	0,01
	6	14,41	10,83	43,18	327,72	0,17	1,52	0,04	0,72	251,41	225,71	45	1,05
	7	6,64	4,2	39,47	222,23	0,06	2,91	0,01	0,94	24,65	50,52	25,55	1,57
	8	6,64	4,2	39,47	222,23	0,06	2,91	0,01	0,94	24,65	50,52	25,55	1,57
	9	6,09	7,22	46,4	278,1	0,13	8,02	0,01	0,92	52,82	83,43	38,31	1,31
	10	1,33	1,08	33,74	223,24	0,045	3,602	1,55	0,2	23,55	35,06	14,4	0,65
	11	5,77	8,67	54,14	317,52	0,09	0,7	0,01	0,7	73,71	98,82	27,3	1,74
	12	14,41	10,83	43,18	327,72	0,17	1,52	0,04	0,72	251,41	225,71	45	1,05
	13	11,01	17	36,1	344,4	0,94	8	0,01	1,41	67,64	151,79	46,55	1,25
	14	9,37	13,07	45,3	340,2	0,11	0,74	0,02	0,7	131,23	134,26	30,39	0,84
	Среднее за 14 дней	7,97	8,01	42,70	295,52	0,16	3,40	0,23	0,92	96,61	108,50	31,02	1,17
Среднее за 14 дней	День	белки (г)	жиры (г)	углевод ы (г)	Энерг. ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	1	95,5	95,09	424,63	2892,59	1,72	191,76	0,492	14,58	1112,24	1527,04	408,13	20,03
	2	88,97	91,76	352,13	2673,88	1,66	126,43	0,58	15,85	887,64	1431,9	393,1	23,82
	3	95,34	100,05	418,99	2994,67	1,453	61,89	0,57	11,42	810,34	1304,68	354,85	19,07
	4	131,85	142,37	393,56	2982,68	1,585	115,43	0,7	11,52	968,26	1457,99	353,48	19,79
	5	102,48	61,48	409,87	2645,79	1,926	30,032	2,96	8,7	916,69	1477,18	334,59	63,4
	6	91,73	87,25	406,17	2763,57	2,4	88,21	0,61	12,58	1008,32	1488,43	383,29	22
	7	94,27	114,515	329,129	2727,225	2,32	53,58	0,45	11,67	648,73	1190,8	316,71	15,155
	8	81,06	161,51	453,37	2848,08	1,674	69,094	0,723	17,81	598,13	1187,25	384,79	15,49
	9	106,54	101,9	376,13	2843,94	2,13	185,11	14,764	10,71	978,61	1775,27	385,44	29,88
	10	99,14	97,6	372,25	2914,6	1,535	79,812	2,188	11,96	802,58	1170,95	353,37	15,25
	11	72,88	88,57	395,83	2743,46	2,01	55,154	0,516	11,24	787,76	1126,51	319,41	17,88
	12	117,068	84,728	414,966	2899,05	1,645	69,58	0,52	10,94	1006,14	1526,25	354,598	18,363
	13	85,52	94,04	399,91	2773,46	2,82	101,75	0,568	11,24	565,27	1234,04	328,78	20,35
	14	85,52	94,04	399,91	2773,46	2,82	101,75	0,568	11,24	565,27	1234,04	328,78	20,35
	Среднее за 14 дней	96,28	101,06	396,20	2819,75	1,98	94,97	1,87	12,25	832,57	1366,60	357,09	22,92