

"УТВЕРЖДАЮ"

Генеральный директор
АО «Детское питание»



Жаров А.А.

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 7-11 ЛЕТ

Возрастная группа: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 1



"СОГЛАСОВАНО"

Директор

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25		
181	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	160	4,84	5,64	25,65	172,71	0,07	1,01	15,62	0,40	100,29	92,58	15,24	0,34		
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90		
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08		
Итого за Завтрак		550	15	16	66	465	0	16	26	1	408	287	48	5		

Обед

45	Салат из блочечной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,43		1,391	24,27	17,93	9,8	0,33
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,63	5,24	15,42	131,32	0,201	9,2		1,93	23,28	78,73	28,69	1,69
580	Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50	100	11,95	12,36	2,79	170,22	0,015	1,31	4,414	0,119	3,35	6,601	12,92	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
376	Чай с шиповником 200/11	200	0,3	0,09	12,5	52,03	0,003	30,1	0,025	0,114	7,08	8,75	4,91	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1

Итого за Обед	735	29,26	26,88	88,4	712,47	0,574	62,04	4,609	4,726	81,14	367,13	206,93	8,9
Итого за день	1285	44,04	42,86	153,92	1177,4 ₂	0,67	77,975	30,291	5,531	489,61	653,85	254,92	13,47

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Завтрак

71	Поджаривка из свежих овощей	20	0,13	1,35	0,36	14,13	0,006	1,33		0,6	3	5,7	2,66	0,1
ТТК	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20	170	10,29	10,19	36,02	276,93	0,095	0,14	0,072	0,915	186,89	145,87	15,16	1,03
379	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,92	0,24	11,95	58,14	0,1	0,049	0	0	30,92	31,88	20,03	0,89
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		515	19	16	81	543	0	2	0	4	342	274	52	2

Обед

51	Салат из свеклы с изюмом	60	0,95	41,1	11,86	88,14	0,027	4,5		1,865	26,25	34,91	14,94	0,99
ТТК	Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	200	2,86	4,66	6,11	87,33	0,071	9,51	0,025	0,196	15,27	59,59	15,98	0,71
259	Жаркое по-домашнему	240	19,47	30,48	24,91	451,83	0,71	32,05	0,002	4,001	35,52	284,87	63,39	2,65
348	Компот из кураги 200/11	200	1,04	0,06	21,18	89,41	0,02	0,8	0,117	1,1	32,33	29,2	21	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		725	26,05	76,54	76,67	776,09	0,868	46,86	0,294	7,732	117,53	456,57	127,92	6,12
Итого за день		1240	45,42	92,73	157,58	1319,19	1,089	48,979	0,381	11,497	459,67	731,02	179,77	8,45

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

131	Горошек консервированный прогретый	20	0,62	0,04	1,3	8,04	0,022	2		0,04	4	12,4	4,2	0,14
ТТК	Омлет с сыром	150	18,52	22,24	2,55	284,45	0,094	0,63	7,922	0,75	278,18	328,08	24,32	2,75
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,92	0,24	11,95	58,14	0,1	0,049	0	0	30,92	31,88	20,03	0,89
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14	0,28	22,4	15,4	12,6		3,08
Итого за Завтрак		535	27	27	46	527	0	17	8	1	462	505	92	8

Обед

62	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,18	0,036	3		2,44	16,2	33,1	22,8	0,42
96	Рассольник на говяжьем бульоне(перловка)	200	3,19	7,27	13,86	133,6	0,089	13,38	0,015	1,955	22,53	75,46	22,84	0,89
268	Шницель школьный(свинина)	100	14,67	23,14	16,75	333,96	0,487	1	0,001	2,831	33,24	163,02	23,46	1,39
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
ТТК	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5		0,07	5,93	3,85	3,15	0,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	24,9	40,82	107,73	897,68	0,812	20,88	0,19	8,174	92,46	418,23	115,86	5,23
Итого за день		1270	51,49	67,7	153,34	1424,9	1,052	38,159	8,127	9,256	554,41	923,19	208,01	13,1

Возрастная группа 7-11 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	А	С		В1	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03			
265	Плов из птицы	240	6,52	10,42	43,98	295,80	0,08	7,48	7,07	3,99	14,53	101,95	56,23	1,16			
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90			
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,50	1,20	13,10	73,00				2,25				0,18			
Итого за Завтрак			13	25	83	609	0	8	17	6	84	160	68	2			
Обед																	
ТТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,85	3,06	5,59	53,27	0,021	16,92		1,41	21,83	21	11,48	0,36			
245	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	1,47	2,27	11,26	71,32	0,083	13,4		1,004	11,72	46,08	19,48	0,69			
261	Печень по-строгановски 50/50	100,00	13,77	10,11	9,06	182,33	0,229	23,47	58,238	2,992	17,97	236,26	14,86	5,01			
202	Макароны отварные	150	5,65	4,29	36,02	205,27	0,087		0,02	0,815	10,89	45,87	8,16	0,83			
342	Компот из ягод свежемороженых 200/11	200	0,18	0,06	12,56	51,46					0,33			0,03			
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1			
Итого за Обед			24	20	87	623	0	54	58	7	71	397	67	8			
Итого за день			36,37	44,93	170,53	1232,47	0,565	62,02	75,539	13,176	154,81	557,4	134,22	10,29			

Возрастная группа 7-11 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25		
ТТК	Запеканка из творога	150	22,57	19,26	26,15	368,19	0,086	0,525	0,106	2,805	191,02	284,17	32,01	1,214		
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01		
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08		
Итого за Завтрак		540	35	32	69	700	0	15	0	3	560	542	84	6		

71	Подгариновка из свежих овощей	60	0,4	4,05	1,08	42,41	0,0174	3,99		1,817	8,96	17,18	7,98	0,29
82	Борш из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	200	3,71	7,74	10,86	127,97	0,06	17,73	0,019	2,002	37,02	63,24	23,14	1,1
ТТК	Тефтели из говядины	100	13,57	15,32	14,26	249,2	0,036	3,3		2,407	17,25	167,919	25,99	1,57
312	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,164	25,9	4,628	0,198	42,31	91,276	32,66	1,19
388	Напиток Витаминный 200/11	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	23	34	81	721	0	131	5	7	129	399	107	6
Итого за день		1275	57,96	65,57	149,67	1420,47	0,4554	146,22	5,048	10,216	689,07	941,01	191,46	11,314

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	Э		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002	0,06	0,15	3,6	4,5			0,03		
175	Каша вязкая молочная из риса и пшеница с маслом сливочным	160	3,56	6,02	19,37	145,86	0,052	1,01	0,204	98,47	97,08	19,57		0,32		
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0	0,75	10,00	65,78	53,74	11,40		0,90		
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14	0,28	22,4	15,4	12,6		3,08		
Итого за Завтрак		540	8	20	59	449	0	16	1	190	171	44		4		

Возрастная группа 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y	Э		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002	0,06	0,15	3,6	4,5			0,03		
173	Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным	160	6,49	7,41	28,84	208,01	0,197	0,99	189,02	114,83	189,02	50,08		1,43		
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001	5,28	8,24	4,4		0,85		
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14	0,28	22,4	15,4	12,6		3,08		
Итого за Завтрак		540	9	20	67	481	0	15	189	146	217	67		5		

Обед

47	Салат из квашенной капусты	60	0,99	3,05	4,64	50	0,011	16,5	1,37	26,49	17,11	8,8		0,34
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,29	3,87	10,99	91,94	0,09	13,4	1,018	12,04	59,88	19,86		0,79
ТТК	Азу из говядины 50/50	100	15,82	16,03	4,27	224,68	0,017	2,6	1,435	12,05	178,59	24,49		1,69

171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,9	39,46	245,91	0,297		0,02	0,602	15	207,12	138	4,63
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	31	29	83	718	0	35	0	5	82	520	209	9
Итого за день		1275	40,08	48,79	149,65	1198,93	0,659	50,49	15,452	194,459	227,93	737,64	276,08	14,84

Возрастная группа 7-11 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					

Завтрак

71	Подгарнировка из свежих овощей	20	0,13	1,35	0,36	14,13	0,006	1,33		0,6	3	5,7	2,66	0,1
ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
ТТК	Макаронные изделия отварные с сыром 150/20	170	10,29	10,19	36,02	276,93	0,095	0,14	0,072	0,915	186,89	145,87	15,16	1,03
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		530	17	26	76	605	0	2	10	4	259	210	29	2

Обед

51	Салат из свежлы с сыром	60	2,68	7,41	4,84	96,77	0,014	5,56	0,021	2,295	90,75	63,75	14,9	0,85
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3,29	3,87	10,99	91,94	0,09	13,4	0,004	1,018	12,04	59,88	19,86	0,79
ТТК	Котлета Морячок	100	12,37	12,33	16,67	227,12	0,221	1,15	0,005	2,88	42,05	162,64	36,26	1,18
312	Пюре картофельное	150	3,31	6,32	22,04	158,28	0,164	25,9	4,628	0,198	42,31	91,27	32,66	1,19
349	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		735	23,96	30,27	88,01	720,14	1,634	46,01	4,811	9,12	203,22	427,801	119,54	7,66

Итого за день	1265	40,58	56,29	163,84	1324,84	1,758	48,23	14,944	13,035	462,49	637,61	148,76	9,9
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	------------

Возрастная группа 7-11 лет

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

71	Подгарнировка из свежих овощей	20	0,13	1,35	0,36	14,13	0,01	1,33		0,60	3,00	5,70	2,66	0,10
ТТК	Омлет натуральный	150	15,14	16,90	2,69	223,42	0,11	0,28	0,41	0,65	109,42	242,83	17,66	2,86
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,80	16,09	114,43	0,02	0,60	0,02	0,01	126,45	117,20	31,00	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	25	2,92	0,24	11,95	58,14	0,10	0,05	0,00	0,00	30,92	31,88	20,03	0,89
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		535	23	23	45	472	0	16	0	2	292	413	84	8

Обед

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,92	3,05	5,62	53,61	0,018	21,43		1,391	24,27	17,93	9,8	0,33
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	5,63	5,24	15,42	131,32	0,201	9,2		1,93	23,28	78,73	28,69	1,69
260	Гуляш из говядины 50/50	100	15,43	17,68	3,74	235,82								
265	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
ТТК	Кисель из ягод свежемороженых 200/11	200	0,19	0,06	19,6	79,68					3,93	6,93		0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,73	0,24	12,61	59,38	0,04	0	0,15	0,57	8,16	48	12,61	1,1
Итого за Обед		725	28,29	31,24	102,95	805,92	0,309	30,63	0,174	4,199	66,04	246,39	82,1	3,78
Итого за день		1260	51,01	54,09	147,76	1278,2	0,549	46,889	0,598	5,742	358,23	659,4	166,05	11,718

Возрастная группа 7-11 лет

День: суббота

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25				
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	160	7,10	6,59	30,31	208,92	0,19	0,99	15,22	0,34	100,67	183,60	86,64	2,65				
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,00	5,28	8,24	4,40	0,85					
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14,00		0,28	22,40	15,40	12,60	3,08				
Итого за Завтрак		550	16	15	68	471	0	15	15	1	348	332	112	7				
Итого за завтрак																		
		543	20	23	68	557	0	12	10	18	299	317	77	5				
Итого за обед																		
		732	26	36	88	749	1	49	7	7	101	385	122	6				
Итого за день																		
		1275	46	59	157	1306	1	61	18	25	400	702	199	11				

10. МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ

12-18 ЛЕТ

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25				
181	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	200	6,07	7,06	31,84	215,19	0,082	1,27	19,62	0,5	125,96	116,18	19,12	0,43				
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90				
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08				

Итого за Завтрак		590	16	17	72	507	0	16	30	1	434	310	52	5
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,39	89,54	0,03	36,05		40,77	40,77	30,09	16,4 4	0,56
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6,99	6,51	19,28	163,61	0,251	11,5		2,41	29,08	97,9	35,8	2,11
580	Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50	100	11,95	12,36	2,79	170,22	0,015	1,31	4,414	0,119	3,35	6,601	12,9 2	0,21
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,09	47,47	295,71	0,358		0,024	0,724	18,04	249,14	166	5,57
376	Чай с шиповником 200/11	200	0,3	0,09	12,5	52,03	0,003	30,1	0,025	0,114	7,08	8,75	4,91	0,94
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
Итого за Обед		880	34,76	31,61	116,65	889,87	0,737	78,96	4,763	45,277	114,64	488,48 1	261, 29	11,59
Итого за день		1470	50,77	49,01	188,36	1397,3	0,85	95,155	34,449	46,182	548,78	798,80 1	313, 16	16,25

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Завтрак

71	Поджаренная из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144
ТТК	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20	200	11,4	11,04	43,08	317,31	0,112	0,14	0,076	1,085	189,03	154,87	16,7 6	1,19
379	Напиток кофейный на молоке 200/11	200	3,53	3,21	19,48	120,9	0,02	0,6	0,015		121,33	91	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,0 6	1,78
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		580	23	18	100	647	0	3	0	4	377	318	75	3

Обед

51	Салат из свеклы с изюмом	100	1,59	6,17	149,76	140,9	0,045	7,5		2,815	43,75	58,7	24,9	1,65
----	--------------------------	-----	------	------	--------	-------	-------	-----	--	-------	-------	------	------	------

ТТК	Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	250	3,68	5,9	7,62	98,36	0,071	9,51	0,025	0,196	15,27	59,59	15,98	0,71
259	Жаркое по-домашнему	280	22,57	35,04	29	521,66	0,823	37,25	0,002	4,52	41,16	330,44	73,54	3,08
348	Компот из кураги 200/11	200	1,04	0,06	21,18	89,41	0,02	0,8	0,117	1,1	32,33	29,2	21	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	32,34	47,65	232,78	969,09	1,039	55,06	0,444	9,771	148,83	573,93	160,64	8,31
Итого за день		1460	55,81	65,41	332,88	1615,62	1,38	57,898	0,535	13,926	525,83	892,15	235,46	11,734

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

Завтрак

131	Горошек консервированный прогретый	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3	0,06	6	18,6	6,3	0,21	
ТТК	Омлет с сыром	200	24,74	29,97	3,42	382,34	0,125	0,85	10,631	1,003	374,14	438,87	32,55	3,66
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,06	1,78
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08	
Итого за Завтрак		620	36	35	59	687	1	19	11	1	591	654	123	10

Обед

62	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	78,66	0,06	5	2,6	27	55,1	38	0,7	
96	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне(перловка)	250	4,09	9,26	17,35	169,14	0,111	16,74	0,02	2,446	28,69	95,71	28,75	1,13
268	Шницель школьный(свинина)	100	14,67	23,14	16,75	333,96	0,487	1	0,001	2,831	33,24	163,02	23,46	1,39
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
ТТК	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0,14	0,14	14,41	59,45	0,11	3,5	0,07	5,93	3,85	3,15	0,8	

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22
Итого за Обед		880	28,05	43,09	126,59	1006,08	0,898	26,24	0,345	9,395	117,58	508,48	149,58
Итого за день		1500	64,09	77,96	185,67	1693,35	1,577	44,788	10,991	10,75	708,41	1162,31	272,09

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Завтрак

ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
265	Плов из птицы	280	7,62	11,84	51,24	342,03	0,10	8,61	8,33	4,50	16,78	118,54	65,60	1,34
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,50	1,20	13,10	73,00				2,25				0,18
Итого за Завтрак		620	14	26	91	656	0	9	18	7	86	177	77	2

Обед

ТТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	100	1,43	5,1	9,34	88,92	0,035	28,32		2,35	36,52	34,92	19,22	0,61
245	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,84	3,33	14,08	93,65	0,104	16,75	0	1,475	14,65	57,61	24,35	0,86
261	Печень по-строгановски 50/50	100,00	13,77	10,11	9,06	182,33	0,229	23,47	58,238	2,992	17,97	236,26	14,86	5,01
202	Макароны отварные	180	6,76	5,14	43,08	245,65	0,104		0,024	0,975	13,03	54,87	9,76	0,99
342	Компот из ягод свежемороженых 200/11	200	0,18	0,06	12,56	51,46					0,33			0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	27	24	113	781	1	69	59	9	99	480	93	10
Итого за день		1500	41,26	50,54	204,03	1436,44	0,67	77,9	76,953	15,832	184,98	656,44	170,41	12,15

Возрастная группа 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
ТТК	Залепанка из творога Нежная	200	30,07	24,77	35,09	483,54	0,114	0,7	0,14	3,44	254,1	377,92	42,4	1,6
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31	1,01
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		590	42	37	78	815	0	15	0	4	623	636	95	6

71	Подгарнировка из свежих овощей	100	0,67	6,09	1,81	64,68	0,029	6,65		2,735	16,15	28,62	13,3	0,48
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	4,58	9,7	14,19	162,35	0,076	22,38	0,024	2,508	46,75	78,84	29,12	1,39
ТТК	Тефтели из говядины	100	13,57	15,32	14,26	249,2	0,036	3,3		2,407	17,25	167,91	25,99	1,57
312	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,197	31,16	5,632	0,234	51,2	116,72	39,34	1,43
388	Напиток Витаминный 200/11	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	27	39	102	866	0	143	6	9	163	500	138	8
Итого за день		1470	69	76,31	179,76	1681,4	0,584	158,965	6,241	12,881	786,12	1135,29	232,44	13,52

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	4,49	7,55	24,21	182,74	0,066	1,27	19,62	0,258	123,74	122,32	24,7 1	0,4
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0	0,75	10,00		65,78	53,74	11,4 0	0,90
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		580	9	21	64	486	0	16	30	1	216	196	49	4

Возрастная группа 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
173	Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным	200	8,06	9,23	35,51	257,3	0,244	1,24	19,02	0,764	143,21	234,53	62,0 2	1,76
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001		5,28	8,24	4,4	0,85
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Итого за Завтрак		580	11	21	73	530	0	15	19	1	174	263	79	6

Обед

47	Салат из квашенной капусты	100	1,66	6,09	8,75	96,39	0,018	27,6		2,73	44,34	28,64	14,7 2	0,57
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,2	5,42	13,74	120,52	0,113	16,76	0,005	1,494	15,12	75,66	24,9 2	0,99
ТТК	Азу из говядины 50/50	100	15,82	16,03	4,27	224,68	0,017	2,6		1,435	12,05	178,59	24,4 9	1,69
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,09	47,47	295,71	0,358		0,024	0,724	18,04	249,14	166	5,57
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
Итого за Обед		880	36	35	111	902	1	50	0	8	114	638	261	12
Итого за день		1460	46,74	56,63	183,8	1432,3	0,837	65,2	19,411	8,731	288,44	900,48	339,61	17,64

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

71	Подгариновка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144
ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
ТТК	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20	200	11,4	11,04	43,08	317,31	0,112	0,14	0,076	1,085	189,03	154,87	16,7	1,19
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0	0,75	10,00		65,78	53,74	11,4	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		570	18	27	83	650	0	3	10	4	263	222	32	2

Обед

51	Салат из свежкы с сыром	100	11,4	11,04	43,08	317,31	0,112	0,14	0,076	1,085	189,03	154,87	16,7	1,19
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,2	5,42	13,74	120,52	0,113	16,76	0,005	1,494	15,12	75,66	24,9	0,99
ТТК	Коглета Морячок	100	12,37	12,33	16,67	227,12	0,221	1,15	0,005	2,88	42,05	162,64	36,2	1,18
312	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,197	31,16	5,632	0,234	51,2	116,72	39,3	1,43
349	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2	2,2
Итого за Обед		880	35,99	36,68	146,09	1058,1	1,828	49,21	6,021	8,992	321,63	608,15	145,	9,54
Итого за день		1450	53,79	64,03	229,16	1708,1	1,972	52,1	16,158	13,297	584,84	829,85	177,	11,984

Возрастная группа 12-18 лет

День: среда

Неделя: 2

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
---	--------------------------------	-------	----------------------	--	--	----	---------------	--	--	--	--	---------------------------	--	--	--	--

реп.	порции (г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														1
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
71	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144	
ТТК	200	20,19	22,53	3,59	297,89	0,15	0,38	0,55	0,87	145,89	323,77	23,55	3,81	
382	200	3,97	3,80	16,09	114,43	0,02	0,60	0,02	0,01	126,45	117,20	31,00	1,01	
ПР	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,06	1,78	
ПР	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08	
Итого за Завтрак	620	31	29	58	610	0	17	1	2	361	529	111	10	
Обед														
45	100	1,55	5,08	9,39	89,54	0,03	36,05		40,77	40,77	30,09	16,44	0,56	
102	250	6,99	6,51	19,28	163,61	0,251	11,5		2,41	29,08	97,9	35,8	2,11	
260	100	15,43	17,68	3,74	235,82									
171	180	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63	
ТТК	200	0,19	0,06	19,6	79,68					3,93	6,93		0,03	
ПР	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2	
Итого за Обед	880	32,01	34,78	123,19	933,52	0,411	47,55	0,324	44,628	96,5	325,72	108,46	5,53	
Итого за день	1500	62,77	63,98	181,03	1543,32	0,791	64,628	0,884	46,608	457,88	854,443	219,67	15,354	

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580	Филе куриное, тушенное в томатном	100	11,95	12,36	2,79	170,22	0,015	1,31	4,414	0,119	3,35	6,601	12,9	0,21

реп.	порции (г)	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														1
1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
71	Подгарнировка из свежих овощей	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144	
ТТК	Омлет натуральный	20,19	22,53	3,59	297,89	0,15	0,38	0,55	0,87	145,89	323,77	23,5 5	3,81	
382	Какао на молоке 200/11	3,97	3,80	16,09	114,43	0,02	0,60	0,02	0,01	126,45	117,20	31,0 0	1,01	
ПР	Хлеб пшеничный	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,0 6	1,78	
ПР	Фрукт свежий	0,56	0,56	13,72	62,16		14		0,28	22,4	15,4	12,6	3,08	
Итого за Завтрак		620	29	58	610	0	17	1	2	361	529	111	10	

Обед

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	1,55	5,08	9,39	89,54	0,03	36,05		40,77	40,77	30,09	16,4 4	0,56
102	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	6,99	6,51	19,28	163,61	0,251	11,5		2,41	29,08	97,9	35,8	2,11
260	Гуляш из говядины 50/50	15,43	17,68	3,74	235,82								
171	Каша рисовая рассыпчатая	4,39	4,97	45,96	246,11	0,05		0,024	0,308	6,4	94,8	31	0,63
ТТК	Кисель из ягод свежемороженых 200/11	0,19	0,06	19,6	79,68					3,93	6,93		0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
Итого за Обед		880	34,78	123,19	933,52	0,411	47,55	0,324	44,628	96,5	325,72	108,46	5,53
Итого за день		1500	63,98	181,03	1543,32	0,791	64,628	0,884	46,608	457,88	854,443	219,67	15,354

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции (г)	Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580	Филе куриное, тушенное в томатном	100	11,95	12,36	2,79	170,22	0,015	1,31	4,414	0,119	3,35	6,601	12,9	0,21

Итого за Завтрак														
		580	37	40	101	909	0	16	0	4	547	549	80	4
Обед														
62	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	78,66	0,06	5		2,6	27	55,1	38	0,7
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	4,58	9,7	14,19	162,35	0,076	22,38	0,024	2,508	46,75	78,84	29,1 2	1,39
295	Биточек куриный	100	17,4 1	13,37	16,45	257								
202	Макароны отварные	180	6,76	5,14	43,08	245,65	0,104		0,024	0,975	13,03	54,87	9,76	0,99
348	Компот из кураги 200/11	200	1,04	0,06	21,18	89,41	0,02	0,8	0,117	1,1	32,33	29,2	21	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
		880	34,55	33,85	127,02	951,83	0,34	28,18	0,465	8,323	135,43	314,01	123, 1	5,95
		1460	71,22	73,75	227,66	1861,0 5	0,521	43,99	0,644	11,945	681,98	863,12	203, 36	10,32

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200	8,94	8,25	37,93	261,70	0,25	1,24	19,02	0,43	125,93	230,99	109, 30	3,34
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,00		5,28	8,24	4,40	0,85
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14,00		0,28	22,40	15,40	12,6 0	3,08
		590	17	17	75	524	0	16	19	1	374	380	135	8
Итого за Завтрак														

1.1. Примерное цикличное меню для организации дополнительного питания учащихся в школах с 1 по 11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	ЭЦ(ккал)	Витамины(мг)	Минеральные вещества
------------	--------------------	-----	------------------	----------	--------------	----------------------

		блюда, г.	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	F
Неделя 1, День 1	Оладьи из моркови и яблока	84	4,31	2,45	34,41	178,61			0,004	0,01	0,24			0,
Доп.питание	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,00	2,90	0,001	0,01	8,08	9,78	5,24	0,
Итого		284	4,58	2,50	45,53	224,62	0,00	2,90	0,01	0,02	8,32	9,78	5,24	0,
Неделя 1, День 2	Печенье топленое молоко	75	5,63	9,38	52,86	318,75								
Доп.питание	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,40	0,
Итого		275	7,33	11,03	66,26	394,00	0,02	0,75	10,00	0,00	65,78	53,74	11,40	0,
Неделя 1, День 3	Блинчики с вареной сгущенкой	150	6,05	9,30	40,78	268,59			0,004	0,01	0,24			0,0
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001		5,28	8,24	4,40	0,
Итого		350	6,25	9,35	51,83	314,04	0,00	0,10	0,01	0,01	5,52	8,24	4,40	0,
Неделя 1, День 4	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,
Доп.питание	Яйцо вареное	48	6,10	5,52	0,34	75,41	0,03		0,120	0,29	26,40	92,16	5,76	1,
	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,00	2,90	0,001	0,01	8,08	9,78	5,24	0,
Итого		298	14	14	24	276	0	3	0	0	254	227	20	;
Неделя 1, День 5	Песочник	50	3,10	9,30	34,00	234,00	0,05			2,96	6,85	25,71	4,75	0,
Доп.питание	Молоко	200	6,00	6,40	9,40	120,00								
	витаминизированное	200												
Итого		250	9,10	15,70	43,40	354,00	0,05	0,00	0,00	2,96	6,85	25,71	4,75	0,
Неделя 1, День 6	Омлет натуральный	150	15,14	16,90	2,69	223,42	0,11	0,28	0,41	0,65	109,42	242,83	17,66	2,
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001		5,28	8,24	4,40	0,
Итого		350	15,34	16,95	13,74	268,87	0,11	0,38	0,41	0,65	114,70	251,07	22,06	3,
Неделя 2, День 1	Оладьи из тыквы	84	3,45	2,45	24,95	135,61			0,004	0,01	0,24			0,0

Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001	5,28	8,24	4,40	0,	
Итого		284	3,65	2,50	36,00	181,06	0,00	0,10	0,01	5,52	8,24	4,40	0,	
Неделя 2, День 2	Печенье топленое молоко	75	5,63	9,38	52,86	318,75								
Доп.питание	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00	65,78	53,74	11,40	0,	
Итого		275	7,33	11,03	66,26	394,00	0,02	0,75	10,00	65,78	53,74	11,40	0,	
Неделя 2, День 3	Сэндвич с вареной стущенкой	125	6,94	13,96	66,16	418,00			0,004	0,01	0,24	0,30	0,	
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,010	5,28	8,24	4,40	0,	
Итого		325	7,14	14,01	77,21	463,45	0,00	0,10	0,01	5,52	8,54	4,40	0,	
Неделя 2, День 4	Блинчики с яблоком	151	3,03	3,75	61,92	293,51			0,004	0,01	0,24		0,	
Доп.питание	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,00	2,90	0,001	8,08	9,78	5,24	0,	
Итого		351	3,30	3,80	73,04	339,52	0,00	2,90	0,01	8,32	9,78	5,24	0,	
Неделя 2, День 5	Песочник	50	3,10	9,30	34,00	234,00	0,05			2,96	25,71	4,75	0,	
Доп.питание	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00	65,78	53,74	11,40	0,	
Итого		250	4,80	10,95	47,40	309,25	0,07	0,75	10,00	72,63	79,45	16,15	1,	
Неделя 2, День 6	Омлет натуральный	150	15,14	16,90	2,69	223,42	0,11	0,28	0,41	0,65	109,42	242,83	17,66	2,
Доп.питание	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,001	5,28	8,24	4,40	0,	
Итого		350	15,34	16,95	13,74	268,87	0,11	0,38	0,41	0,65	114,70	251,07	22,06	3,
	Среднее за 12 дней	304	8	11	47	316	0	1	3	61	82	11		