



418.1	Каша из гороха с растительным маслом	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>													
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	Бантики с корицей	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>97,10</b>	<b>77,48</b>	<b>413,60</b>	<b>2831,10</b>	<b>2,40</b>	<b>46,98</b>	<b>0,11</b>	<b>1,05</b>	<b>999,64</b>	<b>392,00</b>	<b>116,20</b>	<b>24,32</b>

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
313.1	Запеканка из творога (с соусом)	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02			
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
	<b>ОБЕД</b>																
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70			
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35			
411	Кнели из риса	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36			
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49			





511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
533	Ватрушка с повидлом	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,11</b>	<b>66,77</b>	<b>392,26</b>	<b>2460,49</b>	<b>0,33</b>	<b>4,22</b>	<b>804,61</b>	<b>586,80</b>	<b>142,30</b>	<b>16,96</b>



	<b>ПОЛДНИ</b>																				
	<b>К</b>																				
518.1	Сок фруктовы й	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60							
555.1	Косичка с сахаром	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73	0,32							
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,51</b>	<b>64,33</b>	<b>349,52</b>	<b>2544,62</b>	<b>1,04</b>	<b>157,91</b>	<b>0,39</b>	<b>4,14</b>	<b>731,51</b>	<b>946,17</b>	<b>373,11</b>	<b>16,44</b>							





573	Гребешок с повидлом	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,63</b>	<b>84,25</b>	<b>379,40</b>	<b>2499,41</b>	<b>1,12</b>	<b>43,50</b>	<b>0,64</b>	<b>5,57</b>	<b>648,55</b>	<b>833,93</b>	<b>372,33</b>	<b>15,75</b>

День: День 6

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
107	Олуцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60		
	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78		
390.1	Котлеты из говядины, припущенные в соусе	100	11,76	13,76	10,73	214,58	0,04	2,21	0,00	0,07	21,76	21,18	6,18	0,31		
241	Каша пшеничная рассыпчатая	180	8,08	11,30	28,67	392,94	0,29	0,00	0,00	0,00	24,55	0,00	1,24	1,89		
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50		

108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,62</b>	<b>71,11</b>	<b>169,99</b>	<b>1707,04</b>	<b>1,01</b>	<b>115,76</b>	<b>0,48</b>	<b>2,29</b>	<b>450,93</b>	<b>511,90</b>	<b>86,02</b>	<b>11,89</b>

День: День 7

Сезон: осенне-

зимний

Возраст 12-18 лет

ая

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
	Каша																
256	пшеничная вязкая	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38			
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57			
	Сыр твердый порциями																
100.1	Чай с сахаром	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10			
493	<b>ОБЕД</b>	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30			
	Икра кабачковая (промышленного производства)																
115	Борщ с капустой и картофелем	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70			
128.1	Сосиски отварные в соусе	250	1,92	6,18	12,27	112,60	0,05	18,68	0,00	0,10	59,95	40,80	22,00	1,05			
395.1	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39			

508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>												
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
550	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	21,00	46,20	8,40	0,56
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,51</b>	<b>99,08</b>	<b>395,10</b>	<b>2781,18</b>	<b>0,90</b>	<b>55,27</b>	<b>0,25</b>	<b>875,67</b>	<b>787,61</b>	<b>214,46</b>	<b>17,26</b>

День: День 8

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Применение пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>ЗАВТРАК</b>																
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36			
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36			
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40			
	<b>ОБЕД</b>																
107	Огурцы соленные	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60			
147	Суп - лапша вегетарианский	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35			
406	Плов из отварной птицы	280	21,34	21,20	50,68	478,80	0,14	4,26	0,08	0,53	22,93	302,79	133,45	2,49			
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50			
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57			
	<b>ПОЛДНИК</b>																
511.1	Компот из замороженных ягод	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44			

221	Пирог морковны й	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>94,10</b>	<b>95,62</b>	<b>316,29</b>	<b>2503,88</b>	<b>1,28</b>	<b>290,27</b>	<b>0,65</b>	<b>3,65</b>	<b>583,30</b>	<b>1211,60</b>	<b>422,77</b>	<b>20,15</b>







День: День 10

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
266	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
	Горошек зеленый консервированный	100	3,10	3,20	6,50	66,97	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70		
244	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	21,15	0,85		
142.3	Щицели куриные, припущенные с соусом	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03		

243	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	4,10	50,42	262,22	0,14	0,00	0,00	0,00	4,28	185,60	178,20	36,94	1,44
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИК</b>														
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
542	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,27</b>	<b>59,16</b>	<b>407,88</b>	<b>2599,65</b>	<b>1,38</b>	<b>92,45</b>	<b>0,29</b>	<b>11,95</b>	<b>1011,59</b>	<b>1258,03</b>	<b>377,28</b>	<b>16,72</b>	



518.1	Сок фруктовы й	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
543.2	Пирожки печеные с картофел ем	100	6,27	8,06	46,47	334,67	0,10	0,00	0,00	0,89	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,01</b>	<b>83,22</b>	<b>368,55</b>	<b>2619,19</b>	<b>1,32</b>	<b>326,13</b>	<b>0,24</b>	<b>2,49</b>	<b>733,92</b>	<b>707,89</b>	<b>335,01</b>	<b>17,57</b>

День: День 12  
 осенне-  
 Сезон: зимний

Возраст 12-18 лет  
 ая

№ реч.	Применение	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>ЗАВТРАК</b>															
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24		
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36		
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40		
	<b>ОБЕД</b>															
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28		
	Суп картофельный с клецками															
146.1	вегетарианский	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78		
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,30	36,70	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20		
399	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0,00	0,00	0,67	30,82	193,61	25,42	1,10		
242	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24		
512.1	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	51,14	67,14	209,61	1625,25	1,01	27,94	7,24	6,08	764,11	1258,83	271,61	14,16
----------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	------	--------	---------	--------	-------

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калорийн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
			ы, г	ость,								
	15,02	15,45	60,56	444,66	0,18	3,49	0,10	0,67	229,19	223,67	37,49	2,05
Среднее значение	28,97	27,08	112,30	813,75	0,58	54,82	0,70	2,63	197,87	291,90	120,86	8,80
Среднее значение	49,52	45,53	212,56	1498,86	0,85	83,42	0,83	3,89	517,10	564,63	178,75	11,65