

СОГЛАСОВАНО :

Директор
БОУ «Югорский физико-
математический лицей-интернат



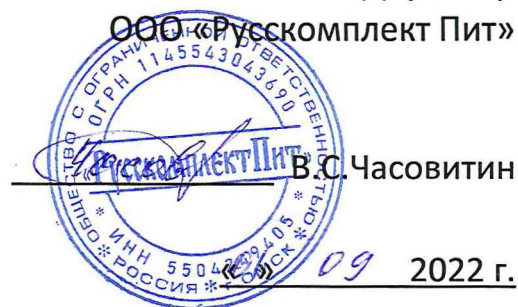
Б.Т.Мамбетов

2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ООО «Русскомплект Пит»



В.С.Часовитин

2022 г.

Примерное

Циклическое 14-дневное меню

на осенне -зимний сезон

для несовершеннолетних 12-18 лет

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

1 неделя
1 день (Понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
175	Каша вязкая молочная из риса.	250	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,5
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,2
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,4	179,02	26,06	0,92
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
798	Кондитер. изделия	50	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с соленым огурцом	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,94	6,33	16,26	131,88	0	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,6	0,85
309	Макароны отварные	150	17,54	18,7	115,9	673,02	0,3	0	0	10,62	3,1	146,7	27,4	3,1
246	Гуляш из отварной говядины	75/50	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,8	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
<i>Полдник</i>														
126	Ацидофилин	150	2,9	3,2	3,9	154,0	0,04	1,6	0,02	0	120,0	98,0	27,0	0,1
847	Фрукт	185	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
440	Булочка творожная	60	10,0	5,05	40,49	238,46	0,3	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
<i>Ужин I</i>														
33	Салат из капусты белок. с яблоком.	100	3,24	20,16	19,10	272,88	0,06	53,4	0	3,76	91,44	62,92	34,66	1,22
312	Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,2	0,5
290	Куры, тушеные в сметанном соусе	75/50/10	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	11,1	0,25
375	Чай-заварка	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Всего:			117,9	119,5	504,1	3572,1	3,47	52,3	3,2	28,9	1150,6	1981,7	514,6	38,9

день: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

1 неделя
 2 день (Вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
183	Каша жидкая молочная из ячневой крупы	250	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,7	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	13,78	12,64	60,11	378,52	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
799	Печенье	50	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
<i>Обед</i>														
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	5,9	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,03	0,4	13,4	74,8	0,1	3,03	1,15	0,87	116,2	129,4	29,4	3,4
321	Капуста тушеная	180	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
266	Бифштекс рубленный	80/50	29,03	44,43	0,43	517,9	0,07	0,11	0	4,62	30,88	307,0	33,0	3,98
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
360	Морс ягодный	200	0	0	11,6	44,16	0	0	0	0	4,8	2,34	0	0,01
<i>Полдник</i>														
966	Йогурт	150	5,4	0,09	6,84	49,77	0,03	0,5	0,05	0,1	223,2	165,6	25,2	18,2
847	Фрукт	185	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	11,1	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
410	Ватрушка с творогом	60	10,14	10,69	4,47	153,59	0,06	0	0,18	1,6	40,16	139,6	10,47	1,66
<i>Ужин I</i>														
34	Салат из капусты	120	1,9	31,0	6,38	310,02	0,1	39,16	0	6,36	34,12	44,80	33,76	1,54
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0	0	0,77	1,71	91,11	29,54	0,95	0,8
105	Биточек рыбный в томатно-сметанном соусе.	100/50	10,10	9,04	1,35	126,86	0,05	0,98	0,23	1,58	58,49	156,36	10,89	2,13
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Всего:			113,4	161,9	347,3	3243,3	1,4	115,12	2,95	20,32	1381,1	2128,5	535,3	68,5

день: среда
Неделя: первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

1 неделя
3 день (Среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
172	Каша пшеничная с молоком	250	2,9	3,2	4,7	57,99	0,03	1,3	0,01	0,09	120,0	90,0	14,0	0,1
8	Бутерброд с сыром	30/10/15	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,4	179,02	26,06	0,92
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
799	Печенье домашнее	50	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
<i>Обед</i>														
838	Сельдь с лучком	100	8,3	8,3	4,2	125,0	0,14	18,1	0,8	1,7	31,5	152,4	26,5	0,9
96	Рассольник	250/20	0,85	1,6	4,8	36,37	0,02	2,07	1,12	0,15	89,25	33,35	13,5	0,95
312	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,4	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
172	Бефстроганов	75/50	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
348	Компот из плодов сушеных	200	1,4	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	0	47,46	52,56	38,08	1,4
<i>Полдник</i>														
126	Ряженка	150	5,2	5,76	7,02	308,0	0,07	2,9	0,03	-	216	176,4	27	0,18
847	Фрукт	185	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
799	Булка домашняя	60	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
<i>Ужин I</i>														
42	Салат витаминный с фруктами	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
304	Рис отварной	150	11,64	19,48	100,0	596,94	0,78	0	0,18	2,0	187,68	522,62	151,62	4,78
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/50	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
375	Чай-заварка	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Всего:			100,46	106,2	539,1	3634,8	2,08	55,61	4,19	18,15	1628,7	2387,6	633,8	36,6

день: четверг
Неделя: Первая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

1 неделя
4 день (Четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
208	Каша пшеничная с молоком	250	5,58	10,30	4,91	133,89	0,01	0,36	0,1	0,85	65,70	80,74	8,55	0,27
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	17,64	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
799	Манник	50	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
<i>Обед</i>														
61	Салат «Хуторок»	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	0	149,02	135,89	97,7	2,99
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,94	6,33	16,26	131,88	0	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,6	0,85
265	Плов	250	14,14	11,70	13,97	321,21	0,15	0,67	0,55	1,88	22,61	205,26	36,88	2,33
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
359	Кисель	200	0	0	32,08	120,4	0	0	0	0	9,2	8,84	0	0,06
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	185	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	111	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
966	Кефир	150	5,4	0,09	6,84	54,0	0,07	1,26	0,04	0	216	162	216	0,18
420	Сосиски, запеченные в тесте	80	5,86	9,95	1,35	116,96	0,09	0	0,01	0,11	6,48	73,83	9,47	0,84
<i>Ужин I</i>														
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,83	5,06	10,38	90,69	0,03	9,6	0,02	2,1	32	30,0	18	0,8
249	Рыбные фрикадельки в соус	100/50	25,67	15,81	4,21	261,19	0,21	19,32	1,8	3,7	63	311,7	53,97	1,8
218	Картофель отварной	180	3,46	10,68	28,19	228,3	0,24	40	0,06	0,2	20	116	46	0,2
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Всего:			110,75	83,02	391,67	2819,12	1,64	195,98	6,85	10,73	1191,9	2083,6	816,2	44,17

день: пятница
 Неделя: Первая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

1 неделя
 5 день (Пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
183	Каша вязкая молочная «Геркулес»	250	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
8	Бутерброд с сыром	30/10/15	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	0	0,01	5,99	250,0	250,0	50,0	2,0
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,4	179,02	26,06	0,92
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
798	Венское	50	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0
<i>Обед</i>														
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	5,9	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
99	Суп из овощей	250/20	16,75	1,4	38,94	225,69	0,58	1,37	0,12	6,82	93,08	240,72	78,70	6,9
309	Макароны отварные	150	17,54	18,7	115,9	673,02	0,3	0	0	10,62	3,1	146,7	27,4	3,1
243	Котлета куриная запечённая	100	8,69	22,84	1,8	247,15	0	0	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
349	Компот из кураги	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,8	0,16	0	19,48	31,94	15,32	0,54
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	185	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
126	Йогурт	130	5,2	5,76	7,02	308,0	0,07	2,9	0,03	-	216	176,4	27	0,18
798	Штолик	60	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0
<i>Ужин I</i>														
40	Салат из капусты с яблоком	100	1,58	20,14	5,36	208,32	0,08	61,86	0	3,58	38,12	70,34	24,68	1,08
679	Пюре картофельное	180	6,6	0,78	47,21	227,2	0	0	0,01	1,62	0	0,24	0	0,026
290	Куры, тушеные в сметанном соусе	75/50/10	12,75	22,45	1,4	258,34	0,05	1,43	0,16	0,82	45,24	168,49	20,02	2,14
375	Чай-заварка	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Всего:			126,66	97,78	591,7	3953,83	3,96	35,77	0,71	29,07	1117,6	2010,3	517,27	40,8

день: Суббота
 Неделя: Первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

1 неделя
 6 день (Суббота)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,0	3,7	30,3	167,05	0,07	1,4	0	0,45	199,0	113,9	139,1	0,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	13,78	12,64	60,11	378,52	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
798	Шарлотка	50	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0,3
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	5,87	7,78	4,82	11,65	0,05	4,10	2,38	2,32	38,19	99,01	17,23	1,89
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,1	2,15	16,57	90,0	0,1	20,02	0,8	0,9	66,15	64,1	26,5	1,37
321	Капуста тушеная	180	3,76	3,86	11,8	92,62	0,06	80,64	0,34	0,3	93,26	62,3	30,7	1,18
266	Бифштекс рубленый	80/50	29,03	44,43	0,43	517,9	0,07	0,11	0	4,62	30,88	307,0	33,0	3,98
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
348	Компот из плодов шиповника	200	1,4	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	0	47,46	52,56	38,08	1,4
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	185	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	11,1	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
966	Ряженка	150	5,4	0,09	6,84	49,77	0,03	0,5	59,4	0,1	223,2	165,6	25,2	18,2
440	Булочка творожная	60	10,0	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
<i>Ужин I</i>														
33	Винегрет овощной	100	3,24	20,16	19,1	272,88	0,06	53,4	0	3,76	91,44	62,92	34,66	1,22
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	0	0	0,77	1,71	91,11	29,54	0,95	0,8
331	Соус сметанный	50	1,27	7,05	5,52	89,31	0,01	0,18	0,09	0,32	21,02	19,72	2,74	0,15
231	Котлета рыбная	80	9,72	7,68	5,18	127,5	0,08	4,16	0,01	2,28	42,96	148,7	20,48	0,85
377	Чайс лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Всего:			115,13	165,95	422,01	3457,94	1,59	130,29	64,49	20,26	1542,1	2139,3	1089,4	65,86

день: воскресенье
 Неделя: Первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

1 неделя
 7 день (Воскресенье)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
285	Макаронник с мясом	220	14,38	14,87	15,50	249,51	0,08	0,68	0,04	2,42	17,90	153,11	18,19	2,07
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/10/20	17,64	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,2
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,4	179,02	26,06	0,92
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
440	Запеканка творожная	50	10,0	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
<i>Обед</i>														
42	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,94	6,33	16,26	131,88	0	12,9	1,02	0,1	85,9	21,75	10,6	0,85
312	Пюре картофельное	180	4,68	33,42	7,58	348,04	0,06	2,02	0,4	0,88	227,18	146,64	22,2	0,5
172	Печень по - строгановски	75/50	11,95	14,99	3,75	196,82	0,05	2,35	0,05	2,08	23,41	138,81	16,73	1,77
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,8	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	185	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
126	Ацидофилин	150	5,2	5,76	7,02	308,0	0,07	2,9	0,03	0	216	176,4	27	0,18
798	Булочка Веснушка	60	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0,3
<i>Ужин I</i>														
16	Салат Летний	100	12,2	51,99	64,48	775	0,60	187,0	0,38	4,63	237,0	62,92	34,66	7,84
304	Азу по- татарски	250	24,91	30,98	45,26	562,4	0,1	0	0,03	1,3	39,8	318,5	89,0	2,4
375	Чай-заварка	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0,18	0	0	9,08	15,1	8,06	1,5
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Всего:			114,03	118,54	460,72	3514,57	1,31	63,20	2,13	20,5	1303,1	2067,1	508,1	33,99

Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

2 неделя
8 день (Понедельник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
183	Каша молочная «Геркулес»	250	3,7	5,78	19,67	140,64	0,15	0,77	0,05	1,23	92,16	113,68	52,05	2,91
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	13,78	12,64	60,11	378,52	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217,0	42,91	1,74
959	Какао	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
<i>Завтрак II</i>														
848	Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02	2	0	0,2	14	14	8	0,4
798	Вафли	50	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0,3
<i>Обед</i>														
53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,4	5,9	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
206	Суп Гороховый	250	2,1	5,21	11,23	101,0	0,15	7,0	0,7	2,0	56,55	86,3	30	2,25
275	Бигус	250	21,71	24,96	26,76	414,49	0,15	9,4	0,9	0,8	119,34	231,	62,2	3,8
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	21,1	84,4	0	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	185	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	111	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
966	Ряженка	150	5,4	0,09	6,84	49,77	0,03	0,5	0,5	0,1	223,2	165,6	25,2	15,8
463	Ватрушка с курагой	80	32,17	45,5	44,4	721,3	0,2	0,7	0,02	2,5	330	49,5	75	1,5
<i>Ужин I</i>														
58	Салат «Хуторок»	100	4,83	0,27	54,38	225,87	0,09	3,72	3,25	0	149,02	135,89	97,7	2,99
245	Рыба припущенная	80/50/20	19,69	7,63	8,22	149,5	0,21	19,32	1,8	3,7	63	311,7	53,97	1,8
304	Рис отварной	150	11,64	19,48	100,0	596,94	0,78	0	0,18	2,0	187,68	522,62	151,62	4,78
943	Чай	200	0,2	-	14,0	28,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
	Всего:		136,83	131,13	435,8	3415,91	2,14	115,07	5,07	14,2	1460,5	1992,0	537,62	52,78

Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

2 неделя
9 день (Вторник)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
390	Каша рисовая молочная	250	7,45	9,32	37,89	267,77	0,1	1,7	0	2,5	200,5	316,5	48,79	3,25
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/10/20	17,64	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
<i>Завтрак II</i>														
848	Сок	200	0,6	-	33,0	136,0	0,04	12	0,1	1,6	10	30	24	0,4
799	Печенье домашнее	50	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
<i>Обед</i>														
40	Салат из моркови и яблок	100	0,28	1,74	2,62	27,3	0,015	2,31	0,17	0,4	7,06	53	34	0,44
187	Щи из свежей капусты	250/20	2,77	6,35	13,0	121,48	0,05	23	1,2	0,25	61,25	52	25,75	1
442	Жаркое по-домашнему	250	18,14	21,63	23,1	363,2	0,22	22,22	0,04	0,8	43,56	430,8	87,12	6,37
348	Компот из ягод свежих	200	1,4	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	0	47,46	52,56	38,08	1,4
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
<i>Полдник</i>														
126	Снежок	150	2,9	3,2	3,9	154,0	0,04	1,6	0,02	0	120,0	98,0	27,0	0,1
847	Фрукт	185	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
440	Булочка творожная	60	10,0	5,05	40,49	238,46	0,3	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
<i>Ужин I</i>														
31	Салат из свеклы с сыром	100	51,6	90,66	71,28	1307	0,21	82,05	0,89	0,22	1799,7	170,04	56,78	12,39
536	Печень по-строгановски	110	4,91	9,57	-	105,84	0,015	0	0	0,25	12,5	69,5	7,5	0,9
312	Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,2	0,5
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
	Всего:		108,45	115,79	489,28	3076,3	1,66	125,82	2,19	10,75	918,6	1729,6	416,59	29,03

Днев. Среда
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

2 неделя
 10 день (Среда)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	12,42	23,59	39,04	424,4	0,05	0,1	0,88	0,5	141,7	118,3	16,35	0,82
467	Пудинг из творога со сгущенкой	200/20	24,6	33,7	41,6	574,4	0,12	0,4	0,13	1,6	260	372	44	1,8
959	Какао	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
799	Печенье домашнее	50	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
<i>Обед</i>														
80	Салат из капусты	100	1,43	6,0	8,36	93,16	-	37,4	-	-	41,4	-	-	-
209	Суп с мясными фрикадельками	250	8,1	8,5	25,6	216,3	0,05	2	0,5	0,25	29	59,3	12,5	0,75
230/4 90	Капуста свежая тушенная с курицей	250	24,86	20,36	16,08	329,79	0,09	85,44	3,52	37,44	122,24	161,6	54,08	2,56
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	21,1	84,4	0	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
<i>Полдник</i>														
126	Ацидофилин	150	5,2	5,76	7,02	308,0	0,07	2,9	0,03	-	216	176,4	27	0,18
847	Фрукт	185	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
799	Булка домашняя	60	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
<i>Ужин I</i>														
42	Салат витаминный с фруктами	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
486	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/50	24,16	9,21	7,42	201,45	0,21	19,32	1,8	3,78	63	311,4	53,97	1,89
218	Картофель отварной	180	3,46	10,68	28,19	228,3	0,24	40	0,06	0,2	20	116	46	0,2
943	Чай	200	0,2	-	14,0	28,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
	Всего:		132,69	128,09	424,14	3437,18	1,85	268,2	7,02	46,64	1481,0	1974,9	843,85	20,03

Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

2 неделя
11 день (Четверг)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
177	Каша «Дружба»	250	11,31	14,39	47,66	367,08	0,07	0	0	0,2	13	103,8	39,71	0,99
1	Бутерброд с маслом и п/к	30/10/20	6,18	17,1	39,04	340,0	0,1	1,2	0,30	1,2	30,6	79,3	29,3	1,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
799	Манник	50	4,0	6,37	40,17	235,44	0,04	0	0	0	10,8	37,3	7,0	0,5
<i>Обед</i>														
119	Икра кабачковая	100	1,83	5,06	10,38	90,69	0,05	15	0	2,5	27,5	32,4	20,6	0,9
170	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,94	6,33	16,26	131,88	0,05	12,25	1	0,25	46,5	122,3	32,25	2,5
591	Гуляш	75/50	16,9	20,19	9,92	290,55	0,09	6,3	0	1	34,5	228,3	38,4	3,9
312	Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,2	0,5
874	Кисель	200	4,0	6,37	17,9	106	0	3	0	0	12	6	4	0,6
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	185	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	111	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
966	Кефир	150	5,4	0,09	6,84	54,0	0,07	1,26	0,04	0	216	162	216	0,18
420	Штолик с повидлом	80	5,86	9,95	1,35	116,96	0,09	0	0,01	0,11	6,48	73,83	9,47	0,84
<i>Ужин I</i>														
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,83	5,06	10,38	90,69	0,03	9,6	0,02	2,1	32	30,0	18	0,8
309	Макаронны отварные	150	17,54	18,7	115,9	673,02	0,3	0	0	10,62	3,1	146,7	27,4	3,1
608	Биточки паровые в сметано-томатном соусе	80/50	16,4	16,19	13,12	266,88	0,07	0,2	0,002	0,6	44	150	29	1,2
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,42
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
	Всего:		119,34	140,67	571,55	3792,17	1,62	77,21	1,46	11,54	1172,3	1536,3	625,9	26,53

Доп. таблица

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

2 неделя
12 день (Пятница)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
438	Каша пшеничная на молоке	250	11,9	15,24	2,86	199,4	0,04	0	0,02	1,8	69,6	242,2	15,95	2,1
3	Бутерброд с маслом и сыром	80/20/24	12,42	23,59	39,04	424,4	0,05	0,1	0,88	0,5	141,7	118,3	16,35	0,82
959	Какао	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
<i>Завтрак II</i>														
847	Фрукт (Апельсин)	185	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	11,1	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
<i>Обед</i>														
42	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
202	Суп из сборных овощей	250/20	1,82	5,22	10,45	97,0	0,1	20	0,7	2,5	41,25	77	27	1,7
450	Плов с мясом	250	19,96	23,7	44,49	473,65	0,07	1,04	1,3	5,7	53,04	160,2	55,12	2,08
868	Компот из сухофруктов	200	0	0	21,1	84,4	0	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	185	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
126	Йогурт	130	5,2	5,76	7,02	308,0	0,07	2,9	0,03	-	216	176,4	27	0,18
798	Пирожок с капустой	80	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0
<i>Ужин I</i>														
40	Салат из капусты с яблоком	100	1,58	20,14	5,36	208,32	0,08	61,86	0	3,58	38,12	70,34	24,68	1,08
233,4 90	Рагу овощное с курицей	250	20,85	25,81	30,20	478,70	0,3	42,56	7,6	0,76	147,82	246,6	108,68	4,56
943	Чай	200	0,2	-	14,0	28,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
	Всего:		143,07	156,33	399,81	3636,13	1,95	104,17	11,45	19,93	1690,5	2191,9	758,34	25,04

Неделя: Вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

2 неделя
13 день (Суббота)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
93	Вермишель молочная	250	8,61	9,89	26,51	232,42	0,05	0,75	0,05	0,5	201,75	168,2	25,25	0,5
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75,0	11,66	0,12
1	Бутерброд с маслом и п/к	30/10/20	6,18	17,1	39,04	340,0	0,1	1,2	0,30	1,2	30,6	79,3	29,3	1,9
424	Яйцо отварное	40 (1 шт.)	5,1	4,6	0,28	63,0	0,02	0	0,1	0,2	22,22	77,6	4,8	1,0
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
798	Шарлотка	50	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0,3
<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с соленым огурцом	100	5,61	4,09	18,98	130,52	0,2	11,44	0,01	3,32	38,64	99,32	35,53	2,44
197	Рассольник	250/20	4,2	6,46	15,8	133,5	0,1	12,75	1,0	1,5	27,5	92,8	34,25	1,25
230/395	Плов с говядиной	250	24,86	20,36	16,08	329,79	0,2	16,47	0,6	4,1	149	338,9	77,6	5,1
348	Компот из плодов шиповника	200	1,4	0,24	40,06	158,5	0,04	1,06	0,48	0	47,46	52,56	38,08	1,4
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,16	0	0	0,8	18,4	98,2	32,4	1,95
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	185	1,66	0,37	14,98	79,55	0,07	11,1	0,01	0,3	62,9	4,6	24,05	0,5
966	Ряженка	150	5,4	0,09	6,84	49,77	0,03	0,5	59,4	0,1	223,2	165,6	25,2	18,2
440	Булочка творожная	60	10,0	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
<i>Ужин I</i>														
119	Икра кабачковая	100	1,83	5,06	10,38	90,69	0,03	9,6	0,02	2,1	32	30	18	0,8
312	Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	22,2	0,5
486	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/50	24,16	9,21	7,42	201,45	0,21	19,32	1,8	3,7	63	311,7	53,97	1,8
377	Чай с лимоном	200/15/7	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	3,67	0,01	0,01	112,55	185,54	99,08	18,4 2
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Всего			122,59	108,4	386,4	2995,05	1,94	113,33	4,72	21,19	1168,6	1897,5	690,12	27,17

день: Воскресенье
 Неделя: Вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18 лет

2 неделя
 14 день (Воскресенье)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак I</i>														
172	Каша пшеничная с молоком	250	2,9	3,2	4,7	57,99	0,03	1,3	0,01	0,09	120,0	90,0	14,0	0,1
959	Какао	200	3,9	0,7	24,34	147,0	0,06	1,6	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1,0
3	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/15	12,42	23,59	39,04	424,4	0,05	0,1	0,88	0,5	141,7	118,3	16,35	0,82
<i>Завтрак II</i>														
132	Сок	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	2,0	0	0	42,0	32,0	22,0	2,2
440	Запеканка творожная	50	10,0	5,05	40,49	238,46	0,33	0,27	0,05	1,44	70,61	121,64	15,24	0,95
<i>Обед</i>														
42	Салат витаминный	100	8,29	6,8	24,73	187,24	0,14	18,95	0,37	4,63	74,81	121,45	42,79	3,48
200	Суп картофельный	250	2,25	3,7	17,87	116,8	0,12	12	0,2	1,27	30,45	77,7	31,4	1,2
233/4 90	Рагу с курицей	250	20,85	25,81	30,20	478,70	0,3	42,56	7,6	0,76	147,82	246,6	108,68	4,56
360	Морс ягодный	200	0	0	11,6	44,16	0	0	0	0	4,8	2,34	0	0,01
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
786	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	48,8	238	0,22	0,18	0	0,25	35,1	98,2	32,4	1,95
<i>Полдник</i>														
847	Фрукт	185	0,74	0,37	18,13	86,95	0,05	18,5	0	0,3	29,6	20,4	16,65	4,07
126	Ацидофилин	150	5,2	5,76	7,02	308,0	0,07	2,9	0,03	0	216	176,4	27	0,18
798	Булочка Веснушка	60	1,72	1,51	43,25	189,0	0,02	0	0	2,5	4	21	3	0,3
<i>Ужин I</i>														
16	Салат Летний	100	12,2	51,99	64,48	775	0,60	187,0	0,38	4,63	237,0	62,92	34,66	7,84
679	Гречка рассыпчатая	150	6,6	0,78	47,21	227,2	0,24	0	0,026	2,2	172	323	40	1,8
572	Соус Красный со сметан.	50	0,6	3,02	3,6	44,72	0,03	4,35	0,4	0,1	7,5	54,3	11,7	1,5
536	Биточек паровой	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0	0	0	12,5	69,5	7,5	0,9
943	Чай	200	0,2	-	14,0	28,0	0	0	0	0	12	8	6	0,8
786	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,16	166,6	0,17	0,16	0	0,13	29,2	50	16	1,13
790	Хлеб ржаной	60	4,58	0,56	27,18	132,20	0,34	0,32	0	0,26	58,4	150	47	3,9
Всего:			128,36	137,9	436,7	3524,41	2,12	97,39	68,98	16,95	1758,3	2251,8	739,28	40,15

Примечания:

1. По согласованию со специалистами здравоохранения допускается применять вместо соли поваренной «Экстра» - йодированную соль
2. Для приготовления блюд применяются только яйца куриные диетические, которые предварительно обрабатывают согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 и инструкции по применению дезинфицирующего средства.

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества (мг)			
Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
90-113	90-115	360-489	2600-3450	1,4	70	0,9	12	1200	1800	300	17