

Неделя: 1
 День: понедельник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (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														
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287	0	1	0	1	150	226	33	1
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	510	18	20	114	698	0	1	0	2	188	367	52	3
Обед														
155	Суп с крупой рисовой на курином бульоне	250	2	4	14	149	0	8	0	2	28	42	21	1
412	Котлета куриная	90	14	10	8	170	0	0	0	1	25	112	16	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	174	0	0	0	1	5	31	7	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	830	29	17	100	709	0	12	0	5	96	276	68	5
	Всего за день:	1340	47	37	214	1407	0	13	0	7	284	643	120	8

Неделя: **1**
 День: **вторник**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети- ческая ценность (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														
258	Каша пшённая вязкая	200	9	13	37	299	0	1	0	0	141	185	50	1
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153	0	0	0	0	6	12	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	505	21	24	92	653	0	4	0	1	173	236	61	2
Обед														
156	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3	6	14	140	0	1	0	2	8	24	7	0
381	Котлета из говядины	90	16	16	13	257	0	1	0	1	26	106	18	1
423	Капуста тушёная	200	7	7	8	126	0	1	0	0	1	5	2	0
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	800	32	29	87	756	0	3	0	4	62	282	69	3
	Всего за день:	1305	53	53	179	1409	0	7	0	5	235	518	130	5

Неделя: 1
 День: среда
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
255	Каша ячневая вязкая	200	6	11	36	271	0	1	0	0	127	140	31	1
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	500	12	16	101	597	0	1	0	1	156	194	43	2
Обед														
154	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	2	5	15	182	0	6	0	2	12	50	21	1
407	Рагу из птиц	240	19	20	22	340	0	0	0	0	28	75	11	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	750	26	25	77	705	0	9	0	3	77	211	54	4
	Всего за день:	1250	38	41	178	1302	0	10	0	4	233	405	97	6

Неделя: **1**
 День: **четверг**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **7-11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
250	Каша манная вязкая	200	8	12	36	349	0	1	0	0	129	137	28	0
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		510	17	18	118	759	0	4	0	1	170	275	46	2
Обед														
153	Суп с рыбной консервы	250	9	7	16	166	0	6	0	1	51	133	39	1
386	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	90	14	11	5	171	0	11	0	0	31	93	20	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	174	0	0	0	1	5	31	7	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	36	21	99	728	0	18	0	3	122	351	91	5
Всего за день:		1340	53	39	217	1487	0	22	0	4	292	626	137	7

Неделя: 1
 День: пятница
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (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														
164	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	0	1	0	0	122	213	101	3
100	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		500	12	23	72	531	0	1	0	1	151	272	113	4
Обед														
131	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	2	4	12	159	0	0	0	3	9	30	5	0
410	Фрикадельки из кур	90	13	11	7	179	0	1	0	0	33	90	15	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	304	0	4	0	0	22	16	14	1
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	32	26	118	908	0	6	0	4	92	288	78	4
Всего за день:		1330	44	49	190	1439	0	7	0	5	243	560	191	8

Неделя: 2
 День: понедельник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (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														
256	Каша молочная пшеничная вязкая	200	9	12	38	294	0	1	0	0	127	133	26	1
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	510	18	18	120	704	0	4	0	1	168	271	44	3
Обед														
158	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3	3	19	139	0	15	0	2	27	38	18	1
345	Котлета рыбная	90	13	2	9	102	0	0	0	0	15	116	12	2
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
414	Рис отварной	180	4	7	41	246	0	0	0	1	12	176	117	4
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	830	27	14	124	753	0	16	0	4	82	482	191	9
	Всего за день:	1340	45	32	244	1457	0	20	0	5	250	753	235	12

Неделя: 2
 День: вторник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
253	Каша рисовая вязкая	200	6	12	37	279	0	1	0	0	130	174	39	1
94	Бутерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		500	13	30	92	677	0	1	0	1	159	228	51	2
Обед														
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	2	5	11	157	0	8	0	2	21	54	16	1
405	Курица в соусе с томатом	120	14	14	4	192	0	10	0	3	25	139	39	2
291	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	174	0	0	0	1	5	31	7	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		810	28	20	90	706	0	21	0	7	88	310	84	6
Всего за день:		1310	41	50	182	1383	0	22	0	8	247	538	135	8

Неделя: 2
 День: среда
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146	0	1	0	0	141	185	50	1
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153	0	0	0	0	6	12	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		505	18	16	74	500	0	4	0	1	173	236	61	2
Обед														
134	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	250	2	5	16	183	0	1	0	2	8	42	15	0
371	Бифштекс рубленый паровой	90	18	11	2	184	0	0	0	0	26	66	13	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	9	44	304	0	4	0	0	22	16	14	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	36	27	105	888	0	6	0	3	91	218	67	4
Всего за день:		1335	54	43	179	1388	0	10	0	4	264	454	128	6

Неделя: 2
 День: четверг
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (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														
248	Каша гречневая вязкая	200	9	13	33	283	0	1	0	0	156	137	23	0
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		510	18	19	115	694	0	1	0	1	316	278	42	1
Обед														
144	Суп гороховый на курином бульоне	250	2	4	15	137	0	8	0	2	26	19	14	0
372	Голубцы ленивые	90	8	8	4	195	0	7	0	0	15	53	20	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
429	Пюре картофельное	180	4	8	20	162	0	6	0	0	47	103	34	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	20	22	82	710	0	25	0	3	126	266	92	4
Всего за день:		1340	38	41	197	1404	0	26	0	4	442	544	134	5

Неделя: 2
 День: пятница
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287	0	1	0	1	150	226	33	1
93	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	12	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		500	16	32	87	685	0	4	0	2	182	277	44	2
Обед														
142	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	2	5	8	145	0	8	0	2	28	42	21	1
408	Суфле из кур	90	13	16	3	209	0	0	0	1	25	112	16	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макаронные изделия отварные	180	7	1	35	174	0	0	0	1	5	31	7	1
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	29	24	101	794	0	9	0	5	86	337	88	5
Всего за день:		1330	45	56	188	1479	0	13	0	7	268	614	132	7

Неделя: **1**
 День: **понедельник**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **12-18лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287	0	1	0	1	150	226	33	1
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	510	18	20	114	698	0	1	0	2	188	367	52	3
Обед														
155	Суп с крупой рисовой на курином бульоне	250	2	4	14	149	0	8	0	2	28	42	21	1
412	Котлета куриная	100	14	10	8	189	0	0	0	1	25	112	16	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макаронные изделия отварные	200	7	1	35	193	0	0	0	1	5	31	7	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	860	29	17	100	747	0	12	0	5	96	276	68	5
	Всего за день:	1370	47	37	214	1445	0	13	0	7	284	643	120	8

Неделя: **1**
 День: **вторник**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **12-18лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (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														
258	Каша пшённая вязкая	200	9	13	37	299	0	1	0	0	141	185	50	1
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153	0	0	0	0	6	12	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	505	21	24	92	653	0	4	0	1	173	236	61	2
Обед														
156	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	3	6	14	140	0	1	0	2	8	24	7	0
381	Котлета из говядины	100	16	16	13	286	0	1	0	1	26	106	18	1
423	Капуста тушёная	200	7	7	8	126	0	1	0	0	1	5	2	0
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	810	32	29	87	785	0	3	0	4	62	282	69	3
	Всего за день:	1315	53	53	179	1438	0	7	0	5	235	518	130	5

Неделя: **1**
 День: **среда**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **12-18лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
255	Каша ячневая вязкая	200	6	11	36	271	0	1	0	0	127	140	31	1
102	Бутерброд с повидлом	40	1	4	20	124	0	0	0	0	6	12	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		500	12	16	101	597	0	1	0	1	156	194	43	2
Обед														
154	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	2	5	15	182	0	6	0	2	12	50	21	1
407	Рагу из птиц	240	19	20	22	340	0	0	0	0	28	75	11	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		750	26	25	77	705	0	9	0	3	77	211	54	4
Всего за день:		1250	38	41	178	1302	0	10	0	4	233	405	97	6

Неделя: **1**
 День: **четверг**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **12-18лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (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														
250	Каша манная вязкая	200	8	12	36	349	0	1	0	0	129	137	28	0
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	510	17	18	118	759	0	4	0	1	170	275	46	2
Обед														
153	Суп с рыбной консервы	250	9	7	16	166	0	6	0	1	51	133	39	1
386	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	100	14	11	5	190	0	11	0	0	31	93	20	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макаронные изделия отварные	200	7	1	35	194	0	0	0	1	5	31	7	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	860	36	21	99	767	0	18	0	3	122	351	91	5
	Всего за день:	1370	53	39	217	1526	0	22	0	4	292	626	137	7

Неделя: **1**
 День: **пятница**
 Сезон: **осенне-зимний**
 Возрастная категория: **12-18лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
164	Суп молочный с рисом	200	5	5	17	132	0	1	0	0	122	213	101	3
100	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	17	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		500	12	23	72	531	0	1	0	1	151	272	113	4
Обед														
131	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	2	4	12	159	0	0	0	3	9	30	5	0
410	Фрикадельки из кур	100	13	11	7	199	0	1	0	0	33	90	15	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	9	44	338	0	4	0	0	22	16	14	1
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		860	32	26	118	962	0	6	0	4	92	288	78	4
Всего за день:		1360	44	49	190	1493	0	7	0	5	243	560	191	8

Неделя: 2
 День: понедельник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (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														
256	Каша молочная пшеничная вязкая	200	9	12	38	294	0	1	0	0	127	133	26	1
609	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	15	99	10	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		510	18	18	120	704	0	4	0	1	168	271	44	3
Обед														
158	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	3	3	19	139	0	15	0	2	27	38	18	1
345	Котлета рыбная	100	13	2	9	113	0	0	0	0	15	116	12	2
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
414	Рис отварной	200	4	7	41	273	0	0	0	1	12	176	117	4
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		860	27	14	124	791	0	16	0	4	82	482	191	9
Всего за день:		1370	45	32	244	1495	0	20	0	5	250	753	235	12

Неделя: 2
 День: вторник
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
253	Каша рисовая вязкая	200	6	12	37	279	0	1	0	0	130	174	39	1
94	Бургерброд с повидлом	40	2	17	10	196	0	0	0	0	6	12	3	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		500	13	30	92	677	0	1	0	1	159	228	51	2
Обед														
128	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	250	2	5	11	157	0	8	0	2	21	54	16	1
405	Курица в соусе с томатом	120	14	14	4	192	0	10	0	3	25	139	39	2
291	Макаронные изделия отварные	200	7	1	35	194	0	0	0	1	5	31	7	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		830	28	20	90	726	0	21	0	7	88	310	84	6
Всего за день:		1330	41	50	182	1403	0	22	0	8	247	538	135	8

Неделя: 2
 День: среда
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	5	19	146	0	1	0	0	141	185	50	1
90	Бутерброд с сыром	45	7	10	10	153	0	0	0	0	6	12	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	505	18	16	74	500	0	4	0	1	173	236	61	2
Обед														
134	Рассольник ленинградский со сметаной на курином бульоне	250	2	5	16	183	0	1	0	2	8	42	15	0
371	Бифштекс рубленый паровой	100	18	11	2	204	0	0	0	0	26	66	13	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
237	Каша гречневая рассыпчатая	200	10	9	44	338	0	4	0	0	22	16	14	1
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
	итого:	860	36	27	105	942	0	6	0	3	91	218	67	4
	Всего за день:	1365	54	43	179	1442	0	10	0	4	264	454	128	6

Неделя: 2
 День: четверг
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
248	Каша гречневая вязкая	200	9	13	33	283	0	1	0	0	156	137	23	0
590	Печенье	50	4	5	37	209	0	0	0	0	137	99	10	0
494	Чай с лимоном	200	0	0	15	61	0	0	0	0	11	3	1	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		510	18	19	115	694	0	1	0	1	316	278	42	1
Обед														
144	Суп гороховый на курином бульоне	250	2	4	15	137	0	8	0	2	26	19	14	0
372	Голубцы ленивые	100	8	8	4	217	0	7	0	0	15	53	20	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
429	Пюре картофельное	200	4	8	20	180	0	6	0	0	47	103	34	1
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		860	20	22	82	750	0	25	0	3	126	266	92	4
Всего за день:		1370	38	41	197	1444	0	26	0	4	442	544	134	5

Неделя: 2
 День: пятница
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (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														
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	9	14	32	287	0	1	0	1	150	226	33	1
93	Бутерброд со сливочным маслом	40	2	17	10	197	0	0	0	0	6	12	3	0
493	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	0	3	0	0	14	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	60	5	1	30	141	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		500	16	32	87	685	0	4	0	2	182	277	44	2
Обед														
142	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	2	5	8	145	0	8	0	2	28	42	21	1
408	Суфле из кур	100	13	16	3	232	0	0	0	1	25	112	16	1
453	Соус томатный	50	1	2	3	33	0	1	0	0	1	5	2	0
291	Макаронные изделия отварные	200	7	1	35	194	0	0	0	1	5	31	7	1
508	Компот из сухофруктов	200	1	0	27	110	0	0	0	0	4	61	20	0
109	Хлеб ржаной	30	2	0	10	52	0	0	0	0	11	47	14	1
108	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	71	0	0	0	1	12	39	8	1
итого:		860	29	24	101	837	0	9	0	5	86	337	88	5
Всего за день:		1360	45	56	188	1522	0	13	0	7	268	614	132	7