

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День 1			Энергетическая ценность (ккал)	Сезон: осенне-весенний					Возраст: 12-18 лет								
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
71,2	Каша молочная овсяная с маслом сливочным	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,22	0,20	1,30	0,054	0,11	142,58	97,90	0,063	0,014	65,45	0,15	6,69	0,53	
642,00	Какао с молоком	200	4,68	5,05	22,58	151,5	0,06	0,23	1,95	0,050	0,05	152,2	124,5	0,034	0,003	149,6	0,19	21,3	0,40	
1,00	Бутерброд со сливочным маслом	50	3,04	0,32	19,68	161,9	0,04	0,01	0,9	0	0	8,00	26,00	0,005	0,002	52,40	0,001	0,00	0,44	
<b>Итого за Завтрак</b>			19,10	17,88	75,86	566,80	0,32	0,44	4,15	0,10	0,16	318,78	259,40	0,10	0,02	269,18	0,34	32,99	1,49	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
10,40	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,00	5,16	3,60	64,33	0,10	0,11	22,66	0,026	0,0	93,83	35,16	0,003	0,03	16,83	0,033	38,0	0,10	
* 50 ЗП	<i>Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным</i>	100	1,81	7,55	8,25	113,8	0,016	0,066	9,20	0,10	0,00	109,70	81,58	0,016	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38	
102,19	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гренками ржаными на бульоне	250	6,0	3,84	24,81	161,5	0,26	0,09	8,67	0,001	0,0	52,62	178,12	0,097	0,007	86,76	0,047	37,02	0,51	
331,40	Крокетты "Детские" запеченные под соусом сметанно-томатным	100	15,41	11,36	5,48	271,17	0,14	0,13	3,2	0,0013	0,07	28,30	124,24	0,94	0,014	31,72	0,075	26,03	1,62	
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	4,11	43,74	228,38	0,108	0,036	0,0	0,036	0,048	15,96	55,45	0,012	0,036	112,63	0,96	10,16	0,103	
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,0	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,70	0,15	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,10	126,7	0,09	0,04	0,0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,02	23,5	0,95	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			30,6	24,73	115,46	838,54	0,70	0,41	37,03	0,06	0,12	212,21	475,27	1,06	0,09	260,59	1,14	136,41	3,43	
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			31,43	27,12	120,11	887,99	0,61	0,36	23,57	0,14	0,12	228,08	521,69	1,08	0,71	257,59	1,13	121,64	4,71	
<b>Итого в день</b>			45,55	40,01	186,52	1396,74	1,40	1,35	66,49	0,65	0,45	720,02	1194,02	3,57	0,58	1034,25	3,79	263,29	10,06	
<b>суточная норма</b>			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	70,0	0,9	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,0	
<b>% от суточной нормы</b>			51%	44%	49%	51%	80%	64%	75%	52%	45%	70%	79,0%	59%	62%	66%	79%	68%	56%	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День 2			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					12-18 лет								
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Завтрак</b>																				
71,05	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	250	11,09	15,78	40,80	327,01	0,26	0,04	0	0,030	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,010	12,0	0,40	
695,08	Кофейный напиток с молоком	200	4,68		22,58	131,0	0,00	0,00	0	0,0000	0	0,4	0	0	0,25	71,15	0		0,06	
3,00	Бутерброд с сыром	50	3,04	13,03	19,68	131,9	0,04	0,01	0,88	0	0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,4	0,001	0,0	0,44	
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>18,81</b>	<b>33,81</b>	<b>83,06</b>	<b>589,01</b>	<b>0,39</b>	<b>0,22</b>	<b>1,45</b>	<b>0,032</b>	<b>0,04</b>	<b>116,3</b>	<b>348,8</b>	<b>0,072</b>	<b>0,27</b>	<b>168,34</b>	<b>0,0</b>	<b>45,7</b>	<b>2,5</b>	
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																				
53,350	Салат из капусты белокочанной с огурцом "Зайчик"	100	1,28	5,060	3,760	30,970	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46	
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,83	0,083	0	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13	
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	250	1,76	4,85	7,90	171,80	0,087	0,08	1,20	0,06	0,027	31,0	80,18	0,075	0,015	9,37	0,026	10,91	1,13	
239,43	Тефтели из рыбы тушеные в соусе овощном	100	12,35	7,90	16,91	329,30	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94	
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	138,76	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,10	126,7	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95	
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>20,83</b>	<b>29,15</b>	<b>91,53</b>	<b>874,28</b>	<b>0,53</b>	<b>0,42</b>	<b>8,08</b>	<b>0,20</b>	<b>0,09</b>	<b>316,39</b>	<b>603,29</b>	<b>0,24</b>	<b>0,05</b>	<b>142,88</b>	<b>0,91</b>	<b>157,01</b>	<b>7,56</b>	
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			<b>26,87</b>	<b>28,35</b>	<b>119,99</b>	<b>752,69</b>	<b>0,58</b>	<b>0,55</b>	<b>8,20</b>	<b>0,26</b>	<b>0,09</b>	<b>389,27</b>	<b>659,75</b>	<b>0,24</b>	<b>0,05</b>	<b>129,70</b>	<b>0,12</b>	<b>177,51</b>	<b>7,23</b>	
<b>Итого в день</b>			<b>39,64</b>	<b>62,96</b>	<b>174,59</b>	<b>1226,74</b>	<b>1,31</b>	<b>1,38</b>	<b>29,94</b>	<b>0,41</b>	<b>1,96</b>	<b>649,81</b>	<b>1289,41</b>	<b>1,89</b>	<b>0,51</b>	<b>363,09</b>	<b>1,16</b>	<b>271,14</b>	<b>12,71</b>	
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70,0</b>	<b>0,90</b>	<b>1,0</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4,0</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>	
<b>% от суточной нормы</b>			<b>44%</b>	<b>68%</b>	<b>46%</b>	<b>46%</b>	<b>74%</b>	<b>66%</b>	<b>43%</b>	<b>45%</b>	<b>88%</b>	<b>76%</b>	<b>77%</b>	<b>74%</b>	<b>70%</b>	<b>30%</b>	<b>81%</b>	<b>60%</b>	<b>51%</b>	

		День 3				Возраст:						12-18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
54	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	250	6,2	8,05	31,1	272,0	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	216,0	384,0	0,041	0,03	181,9	0,001	93,9	1,53
627,00	Чай сладкий	200	0,26	0,00	19,96	74,1	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	5,24	0,87
4,00	Бутерброд с повидлом	50	1,89	0,44	27,71	258,7	0,10	0,01	0,1	0,01	0	10,50	47,40	0,0	0,00	0,00	0,0	14,10	1,20
<b>Итого за Завтрак</b>			8,4	8,5	78,8	604,8	0,40	0,34	11,89	0,03	0,47	250,52	452,19	0,1414	0,0512	215,35	0,00130	118,22	3,72
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,016	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48
* 7,03 3 П	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,16	4,16	13,00	85,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,30	0,00	0,066	153,40	0,0016	12,70	0,91
1184,02	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,062	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
291,17	Плов с птицей	250	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,002	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,10	126,7	0,09	0,04	0,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			30,25	39,77	109,85	916,66	0,43	0,33	44,36	1,28	0,00	135,00	405,11	0,48	1,21	502,34	0,08	129,70	5,96
<b>Итого обед (зимний период)</b>			32,8	40,8	120,0	953,5	0,5	0,4	67,8	0,8	0,0	163,2	462,5	0,5	1,0	553,5	0,1	126,0	6,4
<b>Итого в день</b>			38,7	48,7	188,7	1521,5	1,4	1,0	71,8	1,4	0,6	594,6	1320,2	2,7	1,6	1267,9	1,0	332,3	14,8
<b>суточная норма</b>			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
<b>% от суточной нормы</b>			43%	52%	49%	56%	70%	55%	75%	81%	55%	79,5%	68%	66,99%	72%	66%	69%	83%	82%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День 4			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Пищевые вещества (г)				B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			Б	Ж	У														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
51,00	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	7,16	7,55	42,33	304,70	0,18	0,13	3,50	0,009	0,02	39,44	117,68	0,06	0,024	107,06	0,0790	42,83	0,80
727,00	Кофейный напиток с сахаром	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0	0	2,5	0,02	0,0	4,0	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
3,00	Бутерброд с сыром	50	5,82	9,07	7,76	131,9	0,04	0,01	0,88	0	0,0	8,0	26,0	0,005	0,0020	52,4	0,001	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>15,49</b>	<b>19,37</b>	<b>72,62</b>	<b>558,27</b>	<b>0,25</b>	<b>0,17</b>	<b>17,9</b>	<b>0,033</b>	<b>0,02</b>	<b>77,0</b>	<b>172,43</b>	<b>0,07</b>	<b>0,08</b>	<b>170,61</b>	<b>0,100</b>	<b>51,68</b>	<b>1,73</b>
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,031	24,63	0,016	20,5	0,86
124,48	Суп овощной на бульоне с гренками пшеничными	250	7,25	7,0	42,00	110,12	0,02	0,02	11,50	0,05	0	45,87	30,25	0,087	0,71	38,68	0,25	15,50	0,50
33,09	Биточки" Детские" тушеные под овощным соусом	100	15,32	16,67	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17
349,10	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,10	126,7	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			<b>43,35</b>	<b>40,77</b>	<b>132,51</b>	<b>1023,33</b>	<b>0,76</b>	<b>0,44</b>	<b>29,03</b>	<b>0,12</b>	<b>0,04</b>	<b>224,34</b>	<b>458,42</b>	<b>0,31</b>	<b>0,83</b>	<b>183,03</b>	<b>0,51</b>	<b>170,43</b>	<b>7,14</b>
<b>Итого в день</b>			<b>58,84</b>	<b>60,14</b>	<b>205,13</b>	<b>1581,60</b>	<b>1,51</b>	<b>0,97</b>	<b>69,60</b>	<b>0,76</b>	<b>0,52</b>	<b>421,10</b>	<b>1080,25</b>	<b>1,72</b>	<b>1,02</b>	<b>459,78</b>	<b>0,80</b>	<b>276,01</b>	<b>12,71</b>
<b>суточная норма</b>			<b>90,0</b>	<b>92,0</b>	<b>383,0</b>	<b>2720,0</b>	<b>1,40</b>	<b>1,60</b>	<b>70,0</b>	<b>0,90</b>	<b>1,00</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>4,0</b>	<b>5,00</b>	<b>1200</b>	<b>1,0</b>	<b>300</b>	<b>18,00</b>
<b>% от суточной нормы</b>			<b>65%</b>	<b>65%</b>	<b>54%</b>	<b>58%</b>	<b>68%</b>	<b>61%</b>	<b>79%</b>	<b>74%</b>	<b>52%</b>	<b>66%</b>	<b>60%</b>	<b>42,94%</b>	<b>51%</b>	<b>38%</b>	<b>57%</b>	<b>62%</b>	<b>51%</b>

		День 5					Возраст:					12-18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
74,14	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	8,5	9,5	38,82	308,6	0,07	0,43	0,39	0,02	1,80	98,33	127,3	0,06	0,027	20,29	0,21	17,13	0,19
627,00	Чай с сахаром	200	0,3	0,00	19,96	74,08	0,0	0,01	2,9	0,0001	0,0	5,25	8,24	0,60	0,0	15,83	0,1	4,4	0,87
1,00	Бутерброд с маслом сливочным	50	4,59	4,84	26,50	161,89	0,04	0,01	0,88	0,0	0,0	8,0	26,0	0,005	0,002	52,40	0,0010	0,0	0,44
<b>Итого за Завтрак</b>			13,38	14,36	85,28	544,18	0,15	0,47	14,17	0,02	1,8	127,6	172,6	0,66	0,03	90,22	0,285	26,53	1,62
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
4,20	Салат "Солнышко"	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,98
*52 3 П	<i>Салат из свеклы с растительным маслом</i>	100	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,10	0,00	0,066	30,83	0,016	21,13	1,33
392,33	Пельмени с бульоном и зеленью	250	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,05	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93
489,07	Рагу из птицы по-домашнему с овощами	250	15,73	14,66	28,92	236,0	0,61	0,56	27,84	0,002	0	84,11	217,14	0,066	0,018	74,20	0,033	61,6	2,93
407	Сок фруктовый	200	0,1	0,1	28,8	86,4	0,01	0,01	2,4	0,053	0,066	322,6	250,66	0,003	0,004	272,0	0,018	40,00	0,26
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,10	128,7	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			34,29	29,46	119,51	934,84	0,99	0,90	42,48	0,12	0,18	491,49	750,12	0,13	0,12	403,68	0,15	172,42	7,05
<b>Итого обед (зимний период)</b>			34,7	31,9	120,0	929,5	1,0	0,9	40,4	0,1	0,2	489,9	755,2	0,1	0,1	417,4	0,1	169,1	7,4
<b>Итого в день</b>			47,67	43,82	204,79	16323,33	1,48	1,88	87,13	0,53	2,78	1027,05	1426,99	2,55	1,52	992,86	0,70	301,41	13,30
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			53%	48%	54%	49%	76%	58%	67%	59%	55%	66%	45%	63,9%	71%	63%	50%	54%	65%

		День 6					Возраст:					12-18 лет							
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак молочный</b>																			
71,20	Каша геркулесовая молочная	250	11,38	12,51	33,6	253,4	0,02	0,02	2,30	0,00	0	15,00	10,20	0,06	0,02	86,46	0,0	6,60	0,75
642,00	Какао с молоком	200	3,77	3,09	25,78	147,72	0,02	0,04	0,33	0,03	0,43	30,84	25,37	0,50	0,15	247,8	0,02	3,99	0,06
4,00	Бутерброд с повидлом	50	1,89	0,44	27,71	258,71	0,04	0,15	1,30	0,030	0,03	120,40	90,0	0,2	0,25	187,9	0,1	14,00	0,12
<b>Итого за Завтрак</b>			17,0	16,0	87,1	659,8	0,08	0,21	3,93	0,06	0,46	166,24	125,57	0,76	0,42	522,11	0,11	24,59	0,93
<b>Обед (полноценный рацион питания)</b>																			
38,13	Салат из свежих помидор и огурцов с луком заправленный растительным маслом	100	0,6	3,1	2,9	48,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,28	0,002	16,4	0,48
*47,02 3П*	<i>Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом</i>	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	12,70	0,91
66236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	250	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16
255	Печень по-строгановски	100	19,05	11,0	7,2	211,28	0,22	1,54	22,0	0,044	0,8	20,18	252,8	0,14	0,25	184,66	0,15	17,58	5,12
332,10	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,84	7,20	43,74	228,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,63	0,096	10,16	0,10
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,08	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,1	126,7	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
<b>Итого за Обед (полноценный рацион питания)</b>			25,83	21,49	105,49	892,97	0,55	1,79	61,27	0,69	0,85	136,79	479,46	0,53	1,40	736,52	0,28	100,65	3,93
<b>Итого за Обед (зимний период)</b>			28,4	22,5	115,6	722,6	0,6	1,8	84,7	0,2	0,8	165,0	536,9	0,5	1,2	787,6	0,3	97,0	4,4
<b>Итого в день</b>			39,1	32,8	203,4	1399,1	0,9	2,2	76,9	0,9	1,5	416,1	770,5	3,1	2,5	1419,8	0,6	166,2	8,6
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1,0	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			4350%	36%	53%	51%	44%	86%	72%	68%	85%	35%	64%	55%	49%	98%	58%	46%	48%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	день7			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					12-18 лет								
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	І	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак мясной																				
52,00	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250	8,76	8,17	44,20	338,43	0,03	0,02	0,00	0,04	0,04	14,94	79,38	0,19	0,06	38,95	0,06	27,89	0,59	
627	Чай сладкий	200	0,3	0,00	19,96	74	0	0,01	2,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0,07	4,4	0,87	
3,00	Бутерброд с сыром	50	5,82	9,04	7,76	131,9	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44	
Итого за Завтрак			14,84	17,21	71,92	544,33	0,23	0,21	4,98	0,39	0,48	55,07	292,83	0,81	0,76	155,18	0,26	59,92	4,08	
Обед (полноценный рацион питания)																				
0,09	Салат овощной "Фасолька" заправленный растительным маслом	100	2,78	3,91	16,25	107,30	0,08	0,16	1,83	0,08	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13	
124,48	Суп овощной на бульоне с гречками пшеничными	250	7,25	7,00	22,46	256,42	0,02	0,02	11,50	0,05	0,00	45,87	30,25	0,09	0,7	38,68	0,25	15,50	0,50	
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	100	13,25	10,55	22,46	223,17	0,00	0,00	0,00	0,68	0,011	4,88	5,83	0,20	0,088	45,31	0,18	12,27	0,06	
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,150	3	0,07	0,06	52,56	116,16	0,00	0,00	69,60	0,03	39,50	1,42	
349,10	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,1	126,7	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,3	40,6	124,0	951,3	0,40	0,38	16,5	0,99	0,07	266,4	333,8	0,3	0,8	175,6	0,47	129,5	4,90	
Итого в день			40,1	57,8	195,9	1448,6	1,1	1,0	60,1	1,3	1,1	695,4	1239,2	2,1	1,7	630,9	0,8	340,2	14,6	
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00	
% от суточной нормы			45%	63%	51%	53%	56%	54%	66%	84%	71%	58%	73%	52%	34%	53%	80%	53%	81%	

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	день8			Энергетическая ценность (ккал)	Возраст:					12-18 лет								
			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	Р	F	Si	К	І	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак молочный																				
51,00	Каша молочная манная с маслом сливочным	250	6,20	8,05	31,09	272,00	0,10	0,24	0,09	0,012	0,07	187,76	124,50	0,025	0,02	83,48	0,090	26,14	0,41	
727,00	Кофейный напиток с сахаром	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0	0	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,0	0,85	0,08	
1,00	Бутерброд с маслом сливочным	50	5	4,8	26,5	161,89	0,1	0,01	0,1	0,01	0	10,5	47,4	0,0	0,0	0,0	0,00	14,1	1,20	
Итого за Завтрак			13,30	15,64	80,12	555,53	0,28	0,37	1,61	0,05	0,10	330,14	309,01	0,09	0,06	187,36	0,11	55,63	2,39	
Обед (полноценный рацион питания)																				
50	Салат из свеклы с сыром заправленный маслом растительным	100	1,81	7,55	8,25	113,78	0,016	0,07	9,20	0,10	0	109,70	81,58	0,02	0,65	13,83	0,03	23,23	1,38	
124,26	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,7	0,09	0,08	1,20	0,06	0,027	31,03	80,18	0,1	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13	
289,39	Птица, порционная запеченая	100	15,43	13,74	1,53	187,74	0,055	0,13	0,83	0,0	0	20,78	139,50	0,01	0,01	19,3	0,044	16,54	1,40	
250,02	Гороховое пюре с маслом сливочным	180	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0	0,036	0,04	79,57	193,20	0,06	0,02	78,6	0,10	50,00	1,17	
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,58	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,1	0,02	31,77	0	5,24	0,87	
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,1	126,7	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95	
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			45,8	30,2	111,7	954,5	0,7	0,5	12,9	0,2	0,1	266,6	583,2	0,3	0,7	165,1	0,2	129,4	7,9	
Итого в день			59,1	45,8	191,8	1396,4	1,5	1,6	67,4	0,5	0,4	900,3	1421,8	2,2	1,6	1251,6	0,9	303,8	18,1	
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00	
% от суточной нормы			66%	50%	50%	51%	70%	57%	76%	51%	36%	55%	78%	56%	32%	84%	73%	81%	80%	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	день9				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					12-18 лет						
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У							Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак мясной																			
56	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	8,53	9,52	38,82	304,21	0,09	0,03		0,033	0,04	13,3	46,21	0,01	0,00	93,86	0,08	8,47	0,09
642,00	Какао с молоком	200	3,77	3,09	25,78	147,72	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,85	0,1	14,00	0,12
3,00	Бутерброд с сыром	50	5,82	9,04	7,76	131,9	0,04	0,01	0,88		0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0,0	0,44
Итого за Завтрак			18,1	21,7	72,4	583,8	0,36	0,350	2,3	0,2	0,2	161,4	314,1	0,5	0,4	361,0	0,2	46,1	2,5
Обед (полноценный рацион питания)																			
10,01	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	100	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,03	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10
* 7,03	3 П Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	100	3,2	4,2	13,0	85,0	0,083	0,05	38,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9
99,21	Суп овощной "Летний" на бульоне	250	6,22	9,60	11,82	155,75	0,25	0,18	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	38,68	0,025	23,38	0,11
436,99	Картофель, тушеный с мясными изделиями	250	13,76	14,78	34,55	331,08	0,24	0,14	3,90	0,09	0,032	32,28	121,68	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,1	126,7	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			22,4	29,8	87,8	873,5	0,7	0,5	39,5	0,3	0,0	175,5	328,5	0,1	0,8	184,5	0,1	137,3	4,3
Итого за Обед (зимний период)			31,7	34,0	100,8	804,8	0,8	0,5	77,8	0,3	0,0	225,1	400,8	0,1	0,8	337,9	0,0	137,3	4,3
Итого в день			37,0	48,4	154,3	1303,6	1,5	1,0	50,3	0,6	0,4	666,6	1124,6	2,4	1,3	870,7	1,3	286,6	10,3
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,00	300	18,00
% от суточной нормы			41%	53%	41%	48%	64%	43%	52%	43%	37%	35%	53%	59%	27%	73%	87%	76%	57%

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	День 10				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					12-18 лет						
			Пищевые вещества (г)			В1		В2	С	А	D	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У							Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак молочный																			
58,00	Каша кукурузная молочная с маслом	250	15,50	17,10	3,90	231,1	0,07	0,43	0,39	0,02	1,8	98,33	127,33	0,06	0,03	20,29	0,21	17,13	0,19
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
4,00	Бутерброд с повидлом	50	1,89	0,44	27,71	258,7	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44
Итого за Завтрак			17,6	17,59	46,62	547,80	0,17	0,49	8,39	0,07	1,8	147,6	191,1	1,4	0,1	60,7	0,2	34,5	1,80
Обед (полноценный рацион питания)																			
72,26	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	100	1,58	5,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,01	0	29,91	44,81	0,15	0,03	24,63	0,02	20,5	0,86
155,35	Суп картофельный с клецками на бульоне	250	6,30	5,20	23,87	170,4	0,09	0,08	1,2	0,06	0,03	31,03	80,18	0,08	0,02	9,37	0,03	10,91	1,13
267,90	Котлета куриная запеченная с овощами	100	18,38	17,81	45,46	379,32	0,088	0,12	0,94	0,08	0,066	34,31	184,7	1,13	0,15	19,07	0,44	40,28	0,98
1,4	Капуста тушеная белокачанная	180	4,96	7,46	14,50	121,00	0,31	0,05	0	0,04	0,048	17,04	215,52	0,02	0,00	27,48	0,01	14,40	0,48
407	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	28,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	70	1,32	0,24	17,1	126,7	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			36,9	37,4	162,0	935,4	0,6	0,44	22,4	0,2	0,141	143,8	632,9	1,5	0,4	294,8	0,494	119,6	5,64
Итого в день			48,1	47,9	256,0	1439,2	1,3	1,8	80,7	0,4	6,2	577,5	1206,3	5,1	3,4	757,0	2,1	247,6	11,8
суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			53%	52%	67%	53%	71,0%	72%46	85%	40%	89%	48%	81%	77%	69%	43%	88%	62,0%	47%