

Возраст 12-18 лет

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7.3	7.6	47.4	287.5	0.00	0.60	0.00	0.30	134.20	39.30	164.10
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	5.40	30.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
Итого за прием пищи:	555	14.0	11.6	128.0	672.4	0.00	0.60	0.00	0.30	161.30	55.70	227.50
Обед												
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	8.2	10.8	121.9	0.10	1.80	1.80	4.10	40.80	30.30	44.10
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.2	6.0	18.8	153.3	0.30	4.60	0.20	4.10	38.80	33.20	82.30
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	250	2.6	3.4	16.9	108.4	0.10	6.60	0.20	1.30	25.50	24.90	61.50
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8.9	11.7	10.3	188.1	0.00	0.40	0.00	1.60	35.90	15.40	97.00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.4	4.8	41.2	234.0	0.10	0.00	0.00	1.40	31.50	12.20	49.40
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.2	5.1	17.8	136.9	0.10	38.40	0.10	0.20	95.30	34.30	68.80
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1305	33.4	40.3	165.5	1,178.5	0.70	139.80	2.50	13.30	295.40	162.60	441.00
Всего за день:		47.4	51.9	293.5	1,850.9	0.70	140.40	2.50	13.60	456.70	218.30	668.50

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	8.5	7.3	43.2	272.2	0.10	0.60	0.00	1.40	135.90	22.50	125.30
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.47	7.24	9.95
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0.2	0.0	15.0	61.6	0.00	1.10	0.00	0.00	15.40	5.00	5.10
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
Итого за прием пищи:	602	12.1	8.9	88.7	483.2	0.10	5.72	0.00	2.00	173.37	39.94	166.35
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.7	6.3	12.4	118.6	0.00	8.60	0.20	2.40	48.40	26.10	54.00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.6	6.4	6.9	97.3	0.00	13.50	0.20	2.20	54.90	19.40	41.20
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7.2	7.4	10.7	142.5	0.00	1.30	0.00	2.50	40.40	24.10	103.40
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	4.6	45.2	239.8	0.10	0.00	0.00	0.40	14.40	29.90	86.70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.9	5.7	26.3	171.7	0.20	12.90	0.00	0.30	48.10	37.00	103.10
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1315	24.9	31.5	152.8	1,002.3	0.31	48.30	0.40	8.60	244.50	161.90	469.20
Всего за день:		37.0	40.4	241.5	1,485.5	0.41	54.02	0.40	10.60	417.87	201.84	635.55

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10.5	8.5	53.4	333.1	0.20	0.60	0.00	1.70	144.90	61.60	220.70
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.47	7.24	9.95
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
Итого за прием пищи:	595	14.1	10.1	98.9	543.0	0.20	4.62	0.00	2.30	177.27	79.34	264.05
Обед												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.7	0.00	25.30	0.00	2.10	42.10	14.40	31.00
УХА	250	7.2	5.6	16.9	146.4	0.10	8.20	0.60	2.50	45.20	47.30	135.50
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.4	6.5	11.1	113.6	0.10	8.50	0.20	2.40	36.80	22.00	53.80
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	13.6	18.0	3.0	234.8	0.10	0.50	0.10	0.20	23.60	13.60	118.40
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	4.8	41.5	235.3	0.10	0.00	0.00	1.40	31.50	12.30	49.60
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.6	6.8	47.8	294.4	0.30	0.00	0.00	5.80	27.00	157.00	233.90
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1310	45.8	47.9	178.2	1,348.1	0.70	130.50	1.10	15.00	233.80	278.90	660.10
Всего за день:		59.9	58.0	277.1	1,891.1	0.90	135.12	1.10	17.30	411.07	358.24	924.15

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10.1	10.3	40.9	297.6	0.20	0.60	0.00	1.90	158.60	78.60	252.70
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1.6	2.0	39.9	211.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	5.99	21.54
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	5.30	7.40
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
Итого за прием пищи:	555	14.9	13.5	116.4	674.8	0.20	0.60	0.00	1.90	186.07	95.09	307.64
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.7	6.3	12.4	118.6	0.00	8.60	0.20	2.40	48.40	26.10	54.00
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.9	6.7	16.6	139.3	0.10	6.70	0.20	2.50	32.80	26.00	72.30
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7.9	23.9	11.2	291.4	0.11	1.60	0.12	2.68	13.89	16.19	82.78
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	4.6	45.2	239.8	0.10	0.00	0.00	0.40	14.40	29.90	86.70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.9	5.3	26.3	168.8	0.20	12.90	0.00	0.30	48.10	37.00	103.10
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	28.8	132.5	0.00	88.00	0.20	0.00	19.30	4.90	3.10
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1315	26.4	48.0	163.1	1,206.8	0.51	122.80	0.72	8.88	208.19	161.49	460.78
Всего за день:		41.3	61.5	279.5	1,881.6	0.71	123.40	0.72	10.78	394.26	256.58	768.42

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	250/0/5	7.4	7.9	42.1	269.4	0.20	0.60	0.00	0.80	138.60	40.50	164.80
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	4.5	5.9	44.6	250.2	0.00	0.00	0.00	0.00	17.40	12.00	54.00
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.5	141.1	0.00	0.50	0.00	0.00	111.50	27.50	95.60
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
Итого за прием пищи:	555	18.7	18.0	131.8	765.5	0.20	1.10	0.00	0.80	275.10	85.20	340.40
Обед												
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	100	1.6	5.0	12.6	101.3	0.00	4.40	0.00	2.30	41.70	22.10	43.70
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3.7	3.7	20.2	129.5	0.10	6.60	0.20	0.50	23.00	23.90	65.20
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.6	6.4	6.9	97.3	0.00	13.50	0.20	2.20	54.90	19.40	41.20
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/0/50	14.5	12.7	3.9	192.5	0.00	0.40	0.00	2.50	13.00	2.80	13.20
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.6	6.8	47.8	294.4	0.30	0.00	0.00	5.80	27.00	157.00	233.90
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	4.8	41.5	235.3	0.10	0.00	0.00	1.40	31.50	12.30	49.60
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.6	0.1	31.7	131.0	0.02	0.00	0.01	0.50	21.00	16.00	23.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1315	43.3	40.3	185.5	1,284.7	0.52	24.90	0.41	15.80	220.40	260.90	504.60
Всего за день:		62.0	58.3	317.3	2,050.2	0.72	26.00	0.41	16.60	495.50	346.10	845.00

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5.7	4.9	21.7	155.0	0.08	1.00	0.03	0.30	149.00	19.00	124.00
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	1.6	2.0	39.9	211.9	0.00	0.00	0.00	0.00	9.57	5.99	21.54
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/0/7	0.2	0.0	15.0	61.6	0.00	1.10	0.00	0.00	15.40	5.00	5.10
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
Итого за прием пищи:	557	10.5	8.1	97.2	533.3	0.08	2.10	0.03	0.30	181.57	35.19	176.64
Обед												
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0.8	0.1	2.5	14.0	0.00	10.00	0.00	0.10	23.00	14.00	42.00
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.7	6.3	12.4	118.6	0.00	8.60	0.20	2.40	48.40	26.10	54.00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.2	6.0	18.8	153.3	0.30	4.60	0.20	4.10	38.80	33.20	82.30
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	280	20.4	50.8	21.5	624.9	0.50	33.90	0.00	6.20	95.30	58.50	235.40
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	280	28.8	37.3	49.5	648.0	0.20	2.30	0.40	6.20	35.10	59.20	304.20
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.2	0.2	27.1	111.1	0.00	1.60	0.00	0.30	13.20	4.40	4.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1410	62.3	101.5	152.7	1,773.3	1.00	61.00	0.80	19.90	262.10	202.80	756.70
Всего за день:		72.8	109.6	249.9	2,306.6	1.08	63.10	0.83	20.20	443.67	237.99	933.34

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	7.3	7.6	47.4	287.5	0.00	0.60	0.00	0.30	134.20	39.30	164.10
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.48	7.24	9.96
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	14.8	59.3	0.00	0.00	0.00	0.00	10.90	3.90	3.70
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
Итого за прием пищи:	595	10.8	9.2	92.7	496.2	0.00	4.62	0.00	0.90	167.18	55.64	203.76
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.4	6.5	11.1	113.6	0.10	8.50	0.20	2.40	36.80	22.00	53.80
УХА	250	7.2	5.6	16.9	146.4	0.10	8.20	0.60	2.50	45.20	47.30	135.50
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	50/0/50	7.2	7.4	10.7	142.5	0.00	1.30	0.00	2.50	42.10	24.20	103.70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.9	5.7	26.3	171.7	0.20	12.90	0.00	0.30	48.10	37.00	103.10
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	4.8	41.4	235.0	0.10	0.00	0.00	1.40	31.50	12.30	49.50
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	8.50	1.80	0.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1310	31.2	30.9	148.4	1,003.0	0.50	35.90	0.80	9.70	243.50	166.00	504.40
Всего за день:		42.0	40.1	241.1	1,499.2	0.50	40.52	0.80	10.60	410.68	221.64	708.16

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	250/0/5	10.5	8.5	53.4	333.1	0.20	0.60	0.00	1.70	144.90	61.60	220.70
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	60	3.5	2.8	45.0	219.6	0.00	0.00	0.00	0.00	6.60	5.40	30.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
Итого за прием пищи:	555	17.2	12.5	134.0	718.0	0.20	0.60	0.00	1.70	172.00	78.00	284.10
Обед												
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	100	1.5	5.1	9.3	89.9	0.00	14.70	0.20	2.20	39.80	15.20	27.70
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.7	6.3	12.4	118.6	0.00	8.60	0.20	2.40	48.40	26.10	54.00
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.5	6.4	6.7	95.7	0.00	13.50	0.20	2.20	54.80	19.30	40.70
ПТИЦА , ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	50/0/50	13.6	18.0	3.0	234.8	0.10	0.50	0.10	0.20	23.60	13.60	118.40
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4.2	5.1	17.8	136.9	0.10	38.40	0.10	0.20	95.30	34.30	68.80
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	4.6	45.2	239.8	0.10	0.00	0.00	0.40	14.40	29.90	86.70
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1315	32.2	46.5	143.2	1,134.1	0.31	77.70	0.80	8.30	291.60	149.80	435.10
Всего за день:		49.4	59.0	277.2	1,852.1	0.51	78.30	0.80	10.00	463.60	227.80	719.20

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	250/0/5	10.1	10.3	40.9	297.6	0.20	0.60	0.00	1.90	158.60	78.60	252.70
ФРУКТ	100	0.4	0.4	9.9	44.6	0.00	4.02	0.00	0.60	14.47	7.24	9.95
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/0/7	0.3	0.1	15.2	62.0	0.00	3.00	0.00	0.00	8.00	5.00	10.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
Итого за прием пищи:	602	13.8	12.0	86.6	509.0	0.20	7.62	0.00	2.50	188.67	96.04	298.65
Обед												
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	8.2	87.7	0.00	25.30	0.00	2.10	42.10	14.40	31.00
СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ, КАРТОФЕЛЕМ	250/5	3.7	3.7	20.2	129.5	0.10	6.60	0.20	0.50	23.00	23.90	65.20
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.9	6.7	16.6	139.3	0.10	6.70	0.20	2.50	32.80	26.00	72.30
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ (КУРЫ)	50/50	8.9	11.7	10.3	188.1	0.00	0.40	0.00	1.60	35.90	15.40	97.00
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6.5	4.8	41.5	235.3	0.10	0.00	0.00	1.40	31.50	12.30	49.60
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	180	3.9	5.7	26.3	171.7	0.20	12.90	0.00	0.30	48.10	37.00	103.10
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.9	115.0	0.01	2.00	0.00	0.10	7.00	4.00	4.00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1.9	0.7	12.9	65.5	0.00	0.00	0.00	0.00	4.80	3.30	16.30
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	0.00	0.00	0.00	0.60	4.50	4.80	21.80
Итого за прием пищи:	1320	31.3	38.8	174.5	1,183.1	0.51	53.90	0.40	9.10	229.70	141.10	460.30
Всего за день:		45.1	50.8	261.1	1,692.1	0.71	61.52	0.40	11.60	418.37	237.14	758.95

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг
Завтрак												
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	230/0/20	12.5	10.8	50.4	349.5	0.10	0.20	0.10	1.70	179.70	18.60	151.30
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.8	4.9	37.2	208.5	0.00	0.00	0.00	0.00	14.50	10.00	45.00
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.0	15.0	60.5	0.00	0.00	0.00	0.00	12.90	5.80	7.40
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	40	3.0	1.2	20.6	104.8	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	5.20	26.00
Итого за прием пищи:	540	19.5	16.9	123.2	723.3	0.10	0.20	0.10	1.70	214.70	39.60	229.70
Обед												
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	100	0.8	0.1	1.7	13.0	0.00	5.00	0.00	0.00	23.00	14.00	24.00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/0/5	2.4	6.5	11.1	113.6	0.10	8.50	0.20	2.40	36.80	22.00	53.80
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	250	6.2	6.0	18.8	153.3	0.30	4.60	0.20	4.10	38.80	33.20	82.30
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	60/40	7.9	23.9	11.2	291.4	0.11	1.60	0.12	2.68	13.89	16.19	82.78
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10.6	6.8	47.8	294.4	0.30	0.00	0.00	5.80	27.00	157.00	233.90
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	4.3	4.6	45.2	239.8	0.10	0.00	0.00	0.40	14.40	29.90	86.70
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0.1	36.1	147.4	0.00	0.00	0.00	0.00	24.40	9.70	23.20
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1.5	0.6	10.3	52.4	0.00	0.00	0.00	0.00	3.80	2.60	13.00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	2.0	0.3	12.7	61.2	0.10	0.00	0.00	0.70	5.40	5.70	26.10
Итого за прием пищи:	1315	36.2	48.9	194.9	1,366.5	1.01	19.70	0.52	16.08	187.49	290.29	625.78
Всего за день:		55.7	65.8	318.1	2,089.8	1.11	19.90	0.62	17.78	402.19	329.89	855.48

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	512.6	595.4	2,756.1	18,599.1	7.35	742.28	8.58	139.06	#####	#####	#####	139.28
Среднее значение за период	42.7	49.6	229.7	1,549.9	0.61	61.86	0.72	11.59	359.49	219.63	651.40	11.61
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	11.0	28.8	60.2									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
12-18 лет	571	1323

от 01.09.2024г.

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.60	184	2008
0.50		2008
0.70	430	2008
0.40		2008
2.20		
0.80	41	2012
2.00	102	2011
1.00	101	2011
1.30	294	2011
1.20	309	2011
2.10	346	2008
0.50	388	2011
0.20		2008
1.00		2008
10.10		
12.30		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.60	184	2008
2.01	338	2011
0.50	377	2011
0.40		2008
3.51		
1.00		2008
1.30	82	2011
0.80	87	2011
0.80	239	2011
0.50	305	2011
1.40	128	2011
1.00	394	2008
0.20		2008
1.00		2008
8.00		
11.51		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1.80	189	2008
2.01	338	2011
0.70	430	2008
0.40		2008
4.91		
0.60	40	2008
1.50		
1.00	99	2011
1.10	290	2011
1.20	309	2011
5.50	181	2008
0.50	388	2011
0.20		2008
1.00		2008
12.60		
17.51		

Эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
2.10	184	2008
1.01		2008
0.70	430	2008
0.40		2008
4.21		
0.60		2008
1.30	82	2011
1.10	96	2011
1.06	283	2008
0.50	305	2011
1.40	128	2011
0.50	388	2011
0.20		2008
1.00		2008
7.66		
11.87		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.90	175	2011
1.30		
0.90	382	2011
0.40		2008
3.50		
1.40	к/к	к/к
1.20	100	2008
0.80	87	2011
0.10	255	2011
5.50	181	2008
1.20	309	2011
0.70	402	2008
0.20		2008
1.00		2008
12.10		
15.60		

Эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1.50	112	2008
1.01		2008
0.50	377	2011
0.40		2008
3.41		
1.00		2008
1.30	82	2011
2.00	102	2011
3.60	306	2008
3.00	291	2011
0.80	342.1	2011
0.20		2008
1.00		2008
12.90		
16.31		

Эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
0.60	184	2008
2.01	338	2011
0.40	376	2011
0.40		2008
3.41		
0.60		2008
1.00	99	2011
1.50		
0.80	239	2011
1.40	128	2011
1.20	309	2011
0.00	349	2011
0.20		2008
1.00		2008
7.70		
11.11		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1.80	189	2008
0.50		2008
0.70	430	2008
0.40		2008
3.40		
0.80	35	2008
1.30	82	2011
0.80	87	2011
1.10	290	2011
2.10	346	2008
0.50	305	2011
1.00	394	2008
0.20		2008
1.00		2008
8.80		
12.20		

Эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
2.10	184	2008
2.01	338	2011
1.00	431	2008
0.40		2008
5.51		
0.60	40	2008
1.20	100	2008
1.10	96	2011
1.30	294	2011
1.20	309	2011
1.40	128	2011
1.00	394	2008
0.30		2008
1.00		2008
9.10		
14.61		

эства	№	Сборник
Fe, мг	рецеп- туры	рецептур
1.50	331	2008
1.10		
0.70	430	2008
0.40		2008
3.70		
0.60		2008
1.00	99	2011
2.00	102	2011
1.06	283	2008
5.50	181	2008
0.50	305	2011
0.50	401	2008
0.20		2008
1.20		2008
12.56		
16.26		