

Вариант реализации типового 20-ти дневного меню диетического (ЖКТ) питания для обучающихся в общеобразовательных организациях Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1											
210М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43			
182М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 200/5/55	260	9,82	9,85	47,94	320,44	0,28	1,63	50	0,73	179,37	278,38	32,14	1,98			
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08				11,5	43,5	16,5	1			
		590	21,74	27,56	84,62	675,14	0,41	1,99	245,5	3,16	254,09	458,85	62,65	5,28			
Итого за Завтрак																	
Промежуточное питание																	
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9			
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2			
		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1			
Итого за Промежуточное питание																	
Обед																	
75М/ССЖ	Икра свекольная	100	1,95	8,1	10,36	123,04	0,04	14,7	1,5	3,75	43,09	52,51	25,46	1,53			
130К/ССЖ	Суп-пюре овощной с курцией со сметаной, 250/15/10	275	7,48	11,48	13,08	186,39	0,31	14,22	458,35	0,41	62,2	112,89	28,09	1,01			
245М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	17,17	17,29	5,59	247,12	0,58	4,86	23	2,84	37,4	189,74	25,89	2,59			
172М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18		0,84	0,34	10,61	125,61	84,13	2,83			
349М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51			
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	36,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6			
		935	38,80	39,11	110,23	951,85	1,26	34,38	483,69	9,21	196,03	572,25	205,72	10,07			
Итого за Обед																	
Полдник																	
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2			
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9			
		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1			
		2 225	76,44	78,17	287,85	2174,99	1,89	68,17	829,19	13,57	964,12	1487,1	452,37	17,55			
Итого за День																	
Возрастная группа 12-18 лет																	

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Липидные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
242/К/ССЖ	Сурфле творожное с соусом ванильным, 200/50	250	33,59	20,68	29,84	445,71	0,13	1,50	186	0,72	325,64	432,72	46,32	1,56		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
428/М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		500	39,36	22,60	67,73	638,86	0,23	2,33	198,89	1,43	409,62	534,86	75,06	3,47		
Промежуточное питание																
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9		
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
Итого за Промежуточное питание		350	2,45	0,77	42,55	189,41	0,06	15,1	30,5	0,6	17,28	50,24	67,4	1,75		
Обед																
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови	100	1,52	10,11	8,07	130,85	0,07	5,85	2340	4,87	32,69	64,78	44,53	0,83		
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	260	5,07	7,81	17,88	162,39	0,19	12,95	201,65	2,8	15,07	88,62	26,69	1,19		
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанным, 280/30	310	28,11	19,10	49,62	484,76	0,68	88,48	10309,84	3,81	53,09	549,30	80,33	11,02		
348/М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51		
Итого за Обед		960	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6		
Полдник																
	Ацидофиллин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2		
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9		
Итого за Полдник		350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1		
Итого за День		2150	91,66	66,99	282,82	2122,96	1,5	141,91	13238,33	15,98	818,48	1613,3	431,16	21,47		

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02						
234/М/ЩД	Котлета Морской на пару с соусом сметанным, 100/30	130	14,3	6,95	11,16	164,72	0,14	1,32	20,19	2,19	34,05	171,05	34,80	1,04						
125/М	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	37,2	28,08	0,24	21,27	109,68	42,89	1,7						
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94						
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1						
Итого за Завтрак																				
		570	22,41	19,13	78,32	578,52	0,44	68,62	118,28	3,29	76,3	335,98	99,15	4,7						
Промежуточное питание																				
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9						
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2						
Итого за Промежуточное питание																				
		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1						
Обед																				
74/М/ССЖ	Квас овощная	100	2,33	7,3	10,37	118,14	0,08	30,55	404,79	3,43	39,52	55,72	28,45	1,07						
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курцей, 250/10/15	275	6,82	11,09	12,99	179,41	0,29	20,74	224,49	2,49	48,96	96,99	29,63	1,47						
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 280/5	285	29,93	22,9	58,5	559,42	0,83	2,78	56,41	1,63	45,52	309,36	44,28	4,17						
342/М/ССЖ	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29						
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6						
Итого за Обед																				
		940	45,60	42,17	132,84	1097,66	1,34	94,07	689,09	8,73	159,93	538,27	134,96	8,6						
Полдник																				
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2						

338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Поддник		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за День		2 210	83,91	72,80	304,16	2224,18	2	194,49	907,37	13,22	750,23	1330,25	418,11	15,5

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
210/М/ЦД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43				
181/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы, 250/5/5	260	7,5	7,13	42,8	268,45	0,09	1,63	50	0,75	158,98	145,65	24,23	0,54				
378/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
Итого за Завтрак		590	19,42	24,84	79,48	623,15	0,22	1,99	245,5	3,18	233,7	326,12	54,74	3,84				
Промежуточное питание																		
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9				
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91				
Итого за Промежуточное питание		350	4,07	2,17	45,24	219,65	0,08	15,83	42,82	0,66	84,48	100,64	75,24	1,81				
Обед																		
20/М/ССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,85	10,1	3,23	107,25	0,03	9,5	8	4,51	20,09	33,28	13,41	0,53				
98/М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/10	270	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	23,65	2,84	35,65	87,75	26,01	1,14				
311/К/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100	14,72	14,36	5,19	208	0,06	1	22,24	1,7	33,66	141,25	17,95	0,75				
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12		1,08	15,52	63,02	11,63	1,17					
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51				
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6				
Итого за Обед		930	34,65	36,67	131,44	1000,59	0,52	191,14	392,61	11,78	133,75	397,62	98,12	5,7				
Полдник																		
	Раженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2				

338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Поддник		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1
Итого за день		2 220	66,39	69,43	296,06	2089,39	0,92	223,96	710,93	16,22	711,93	1050,38	319,1	12,45

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02							
294/М/ССЖ	Биточки из курдюка на пару с соусом сметанным, 100/30	130	16,05	8,81	10,91	184,35	0,10	0,59	19	0,77	21,1	152,78	21,01	0,97							
134/М/ССЖ	Пюре из моркови с картофелем	180	3,72	10,99	18,57	189,38	0,13	14,3	1270,54	0,55	75,84	109,12	41,82	1,05							
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01							
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1							
Итого за Завтрак		570	27,67	30,65	69,95	666,78	0,35	16,19	1356,66	2,18	236,32	424,6	110,38	4,05							
Промежуточное питание																					
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9							
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	139	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2							
Итого за Промежуточное питание		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1							
Обед																					
52/М/ССЖ	Салат из отварной свеклы	100	1,43	7,09	8,36	102,83	0,02	9,5	1,9	3,18	36,25	41,22	20,97	1,34							
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42							
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина)	100	17,13	17,44	3,41	239,25	0,59	3,5	129	3,65	21,55	179,82	25,12	2,54							
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44							
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11							
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6							
Итого за Обед		930	35,68	37,06	107,77	910,6	1,09	69,61	358,48	9,95	156,16	523,22	148,73	8,45							

Подлник	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Подлник		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за день		2 200	78,65	79,21	283,92	2181,38	1,68	119,4	1855,14	13,33	900,48	1407,82	445,11	14,7

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02							
210М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43							
175М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 250/5/5	260	10,72	8,6	49,02	316,92	0,29	1,63	51,12	0,62	164,94	281,33	129,66	3,94							
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85							
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1							
Итого за Завтрак		590	22,64	26,31	85,70	671,62	0,42	1,99	246,62	3,05	239,66	461,8	160,17	7,24							
Промежуточное питание																					
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9							
376М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91							
Итого за Промежуточное питание		350	4,07	2,17	45,24	219,65	0,08	15,83	42,82	0,66	84,48	100,64	75,24	1,81							
Обед																					
89М/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	100	6,07	5,82	12,28	126,18	0,13	13,97	504,35	2,92	24,15	112,37	46,25	1,02							
101М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курцей, 250/15	265	6,75	8,37	17,88	174,21	0,31	13	211,65	1,99	17,07	98,58	27,69	1,08							
268М/ЩД	Котлеты домашние на пару с соусом сметанным, 100/30	130	18,80	15,57	11,2	263,03	0,72	2,7	9	0,89	28,60	202,18	27,87	2,22							
172М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18		0,84	0,34	10,61	125,61	84,13	2,83							
348М/ССЖ	Комлот из куряти, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51							
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6							
Итого за Обед		955	44,01	32,00	122,60	959,47	1,49	30,3	813,29	8,01	123,16	630,24	228,09	9,26							

Подлник	Реженка 2,5%	200	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
		6	5	8,4	102	0,04					248	184	28	0,2			
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9			
		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1			
Итого за Подлник		2 245	78,97	66,23	293,44	2096,74	2,09	63,12	1132,73	12,32	707,3	1418,68	554,5	19,41			

Итого за день

12-18 лет

Возрастная группа

осенне-зимне-весенний

Сезон

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4		3	0,05	0,02			
222/М/С/Ж	Пудинг из творога (запеченный) с молоком стученными, 200/30	230	33,89	20,47	45,24	506,35	0,13	1,27	134,33	0,71	371,62	458,11	54,87	1,34			
378/М/С/Ж	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91			
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08		0,65	11,5	43,5	16,5	1	1			
		490	39,74	29,64	83,26	765,6	0,23	2,1	192,15	1,52	458	563,25	83,66	3,27			
Итого за Завтрак																	
Промежуточное питание																	
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9			
	Йогурт пищевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2			
		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1			
Итого за Промежуточное питание																	
Обед																	
74/М/С/Ж	Икра овощная	100	2,33	7,3	10,37	118,14	0,08	30,55	404,79	3,43	39,52	55,72	28,45	1,07			
106/М/С/Ж	Сул картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	6,36	6,78	18,01	158,84	0,17	22,12	211,24	2,67	23,23	111,54	34,73	1,24			
291/М/С/Ж	Плов с отварной птицей, 100/180	280	29,32	16,53	47,19	450,04	0,19	3,7	899,04	2,64	33,34	341,94	72,38	1,98			
388/М/С/Ж	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54			
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6			

Итого за Обед		930	44,82	31,57	135,88	1009,01	0,59	140,96	1584,53	10,14	126,65	591,12	166,94	6,43
Полдник	Ацидофиллин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	338/М	350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1
Итого за Полдник		2 120	100,26	72,71	311,94	2326,61	1,06	176,46	1916,68	12,86	1086,65	1618,37	438,6	11,9
Итого за день														

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Cl	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
Завтрак																							
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0,05	0,02										
269К/ССЖ	Суфле из печени с соусом сметанным, 100/30	130	17,46	10,02	17,25	230,35	0,3	32,54	6734,21	1,12	43,34	315,98	36	6,19									
172М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18	0,84	0,34	10,61	125,61	84,13	2,83										
376М/ССЖ	Чай с лимонником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94									
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1									
Итого за Завтрак		570	27,08	19,22	78,01	597,24	0,57	62,64	6805,06	2,32	74,93	496,84	141,68	10,98									
Промежуточное питание																							
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9									
	Ацидофиллин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2									
Итого за Промежуточное питание		350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1									
Обед																							
62К/ССЖ	Салат из отварной моркови	100	1,52	10,11	8,07	130,85	0,07	5,85	2340	4,87	32,69	64,78	44,53	0,83									
103М/ССЖ	Сул картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,1	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46									
232М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,07	7,83	6,81	170,79	0,13	0,59	36,27	1,97	89,28	275,3	59,31	1									
128М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44									

Неделя: 2																		
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
256/М/СЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	100	17,13	17,44	3,41	239,25	0,59	3,5	129	3,65	21,55	179,82	25,12	2,54				
125/М/СЖ	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	37,2	28,08	0,24	21,27	109,88	42,89	1,7				
382/М/СЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
	Итого за Завтрак	530	28,71	25,41	74,13	642,47	0,93	42	179,2	4,65	179,77	449,2	115,51	6,25				
Промежуточное питание																		
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9				
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2				
	Итого за Промежуточное питание	350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1				
Обед																		
75/М/СЖ	Икра свекольная	100	1,95	8,1	10,36	123,04	0,04	14,7	1,5	3,75	43,09	52,51	25,46	1,53				

Сезон

осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
222М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 200/50	250	34,83	19,39	37,96	471,05	0,13	1,24	147,80	0,78	308,35	426,41	48,47	1,53							
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91							
428М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1							
Итого за Завтрак		500	40,60	21,31	75,85	664,2	0,23	2,07	160,62	1,49	392,33	528,55	77,21	3,44							
Промежуточное питание																					
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9							
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85							
Итого за Промежуточное питание		350	2,45	0,77	42,55	189,41	0,06	15,1	30,5	0,6	17,28	50,24	67,4	1,75							
Обед																					
74М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	7,3	10,37	118,14	0,08	30,55	404,79	3,43	39,52	55,72	28,45	1,07							
98М/ССЖ	Сул крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/10	270	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14							

288М/ССЖ	Куриное филе отварное с соусом сметанным, 100/30	130	25,8	12,52	1,69	217,20	0,12	0,03	27,76	0,05	20,74	237,04	26,57	1,06
128М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
342М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		960	42,87	36,70	107,03	924,04	0,71	86,38	703,98	7,68	173,52	571,21	150,51	7,22
Полдник														
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Полдник		350	4,07	2,17	45,24	219,65	0,08	15,83	42,82	0,66	84,48	100,64	75,24	1,81
Итого за День		2 160	89,99	60,95	270,67	1997,3	1,08	119,38	937,92	10,43	667,61	1250,64	370,36	14,22

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 3

№ реч.	Примем пицци, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
294М/ССЖ	Биточки из курицы на пару	100	15,63	7,58	9,22	164,71	0,09	0,56	11	0,72	12,9	146,01	19,92	0,92				
142М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,45	5,16	25,29	161,52	0,14	13,05	103,63	1,2	25,22	92,35	35,86	1,37				
376М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
Итого за Завтрак		540	23,41	20,55	71,29	563,76	0,31	43,71	184,64	2,78	59,1	293,61	77,24	4,25				
Промежуточное питание																		
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9				
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2				
Итого за Промежуточное питание		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1				

Итого за Промежуточное питание																
	350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1			
Обед																
62Ж/ССЖ	Салат из отварной моркови	100	1,52	10,11	8,07	130,85	0,07	5,85	2340	4,87	32,69	64,78	44,53	0,83		
130Ж/ССЖ	Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 250/15/10	275	7,48	11,48	13,08	186,39	0,31	14,22	458,35	0,41	62,2	112,89	28,09	1,01		
270Ж/ССЖ	Суфле из говядины с соусом сметанным, 100/30	130	28,93	19,69	6,78	319,88	0,95	4,00	64,78	0,3	30,04	306,35	38,98	4,27		
172М/ССЖ	Каша рисовая вязкая	180	2,77	0,4	29,3	131,87	0,04			0,16	5,38	59,86	19,93	0,41		
388М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6		
Итого за Обед		965	47,56	42,70	114,58	1046,32	1,51	184,07	2993,85	7,34	158,64	616,2	160,65	8,63		
Полдник																
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2		
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9		
		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	280	226	91	1,1		
Итого за Полдник		2,255	83,28	79,04	273,66	2165,47	1,95	217,66	3339,35	11,72	900,34	1402,32	401,39	14,67		
Итого за день																
Возрастная группа		12-18 лет														
Сезон		осенне-зимне-весенний														
День:		пятница														
Неделя:		3														
№ рец.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
256М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	100	17,13	17,44	3,41	239,25	0,59	3,5	129	3,66	21,55	179,82	25,12	2,54		
202М/ССЖ	Макаронны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17		
382М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		540	32,95	29,23	94,64	775,66	0,83	4,8	196,12	5,59	176,42	405,54	84,3	5,74		
Промежуточное питание																
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9		
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2		

Итого за Промежуточное питание														
	350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1	
Обед														
52М/ССЖ	Салат из отварной свеклы	100	1,43	7,09	8,36	102,83	0,02	9,5	1,9	3,18	36,25	41,22	20,97	1,34
101М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250г/10	260	5,07	7,81	17,88	162,39	0,19	12,95	201,65	2,8	15,07	88,62	26,69	1,19
311Ж/ССЖ	Бифстроганов из куриного филе	100	14,72	14,36	5,19	208	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75
172М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18	0,84	0,84	0,34	10,61	125,61	84,13	2,83
342М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09	0,13	3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	36,64	188	0,13	26,45	1,04	18,4	69,6	28,4	28,4	1,6
Итого за Обед		920	32,97	31,55	106,67	843,67	0,58	26,45	228,23	9,26	119,62	469,5	177,54	7,82
Полдник														
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40	0,6	12	42	63	0,9
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за Полдник		2 160	81,22	72,28	307,51	2223,33	1,65	64,85	564,35	16,05	804,04	1335,04	447,84	15,76
Итого за день														
Возрастная группа		12-18 лет												
Сезон		осенне-зимне-весенний												
День:		понедельник												
Неделя:		4												

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)											Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe								
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																						
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02								
210М/ЦД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43								
174М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 250г/5/5	260	7,17	7,25	54,04	310,94	0,09	1,63	50	0,38	157,74	189,45	42,66	0,69								
376М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94								
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1								
Итого за Завтрак		590	19,19	25,00	92,17	674,16	0,22	31,99	270,01	2,92	234,26	370,43	73,68	4,08								
Промежуточное питание																						
339М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9								
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91								
		350	4,07	2,17	45,24	219,65	0,08	15,83	42,82	0,66	84,48	100,64	75,24	1,81								
Итого за Промежуточное питание																						

Обед		74М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	7,3	10,37	118,14	0,08	30,55	404,79	3,43	39,52	55,72	28,45	1,07
99М/ССЖ		Суп из овощей со сметаной с курдюкой, 250/10/15	275	6,63	8,67	11,05	149,43	0,31	21,05	224,6	1,34	40	95,19	26,1	1,12	
245М/ССЖ		Бефстроганов из говядины	100	17,17	17,29	5,59	247,12	0,58	4,86	23	2,84	37,4	189,74	25,89	2,59	
128М/ССЖ		Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44	
348М/ССЖ		Компот из груш, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	76,99	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51	
Итого за Обед		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13				1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
			935	37,17	39,78	110,80	954,74	1,32	88,22	777,62	9,72	211,8	548,85	162,04	8,33	
Полдник		376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
338М		Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	17,28	50,24	67,4	1,75
Итого за Полдник			350	2,45	0,77	42,55	189,41	0,06	15,1	30,5	0,6	17,28	50,24	67,4	15,97	
Итого за день			2 225	62,88	67,72	290,76	2037,96	1,88	151,14	1120,95	13,9	547,82	1070,16	378,36	15,97	

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1										
394М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	419,01	0,15	0,50	79,95	1,2	176,10	276,67	32,7	1,35		
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
428М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
Итого за Завтрак		490	30,29	20,44	91,08	674,26	0,25	1,33	137,77	1,96	262,48	381,81	61,53	3,28		
Промежуточное питание																

338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	Ацидофиллн	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
Итого за Промежуточное питание		350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1

Обед														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	100	6,07	5,82	12,28	126,18	0,13	13,97	504,35	2,92	24,15	112,37	46,25	1,02
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,1	222,25	1,62	20,96	96,44	28,54	1,46
289/М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	25,88	22,63	23,95	405,56	1,24	59,54	377,17	2,29	49,25	287,33	62,38	3,41
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
Итого за Обед		920	43,66	35,34	117,48	965,81	1,75	175,2	1173,23	8,23	124,92	577,06	168,55	8,03

Полдник														
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Полдник		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1
Итого за день		2 110	90,25	67,28	288,16	2136,07	2,22	208,13	1411	11,39	895,4	1418,87	416,08	13,51

Возрастная группа 12-18 лет
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда
 Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
Завтрак																						
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0,05	0,02									
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	31,12	18,33	47,19	473,03	0,2	3,7	900,44	3,08	34,14	358,26	74,18	2,05								
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94								
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1								
Итого за Завтрак		540	35,45	26,14	83,97	710,56	0,28	33,8	970,45	3,94	55,12	413,51	95,64	4,01								
Промежуточное питание																						

338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9					
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91					
Итого за Промежуточное питание		350	4,07	2,17	45,24	219,65	0,08	15,83	42,82	0,66	84,48	100,64	75,24	1,81					
Обед																			
20/М/ССЖ	Салат из свежих овощей	100	0,85	10,1	3,23	107,25	0,03	9,5	8	4,51	20,09	33,28	13,41	0,53					
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42					
234/М/ЦД	Котлета рыбная (горбуша) на пару с маслом сливочным, 100/5	105	16,87	18,31	20,66	315,17	0,2	0,59	42,17	6,01	25,54	170,66	34,02	1,35					
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44					
349/М/ССЖ	Комлот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51					
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6					
Итого за Обед		935	35,29	40,89	125,85	1015,79	0,73	64,3	276,15	14,27	162,99	524,82	164,42	6,85					
Полдник																			
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2					
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9					
		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1					
Итого за Полдник		2 175	82,46	74,95	308,16	2248	1,21	130,73	1359,42	19,47	556,59	1268,97	428,3	13,77					
Итого за день																			
Возрастная группа		12-18 лет																	
Сезон		осенне-зимне-весенний																	
День:		четверг																	
Неделя:		4																	
№ порц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
1		3	Б	Ж	У	7	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
		4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02					
210/М/ЦД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43					
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 250/5/5	260	10,72	8,6	49,02	316,92	0,29	1,63	51,12	0,62	164,94	281,33	129,66	3,94					
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1					
Итого за Завтрак		590	22,64	26,31	85,70	671,62	0,42	1,99	246,62	3,05	239,66	461,8	160,17	7,24					
Промежуточное питание																			

	338/M	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
		Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
	Итого за Промежуточное питание		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1
	Обед														
	62/M/ССЖ	Салат из отварной моркови	100	1,52	10,11	8,07	130,85	0,07	5,85	2340	4,87	32,69	64,78	44,53	0,83
	82/M/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говяжьей, 250/10/10	270	4,17	9,53	13,04	150,37	0,17	20,84	234,49	2,42	47,17	88,04	29,13	1,59
	311/K/ССЖ	Бефстроганов из крупного филе	100	14,72	14,36	5,19	208	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75
	202/M/ССЖ	Макаронь отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
	342/M/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
	Итого за Обед		930	34,81	35,78	128,80	974,87	0,56	30,69	2596,73	11,17	155,47	432,69	134,84	6,07
	Полдник														
		Ацидофилн	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
	338/M	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
			350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1
	Итого за Полдник		2.220	73,75	73,59	294,10	2142,49	1,2	64,28	2943,35	15,42	903,13	1354,49	481,01	15,51
	Итого за день														
	Возрастная группа		12-18 лет												
	Сезон		осенне-зимне-весенний												
	День:		пятница												
	Неделя:		4												
	№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	реп.			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак														
	256/M/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	100	17,13	17,44	3,41	239,25	0,59	3,5	129	3,65	21,55	179,82	25,12	2,54
	202/M/ССЖ	Макаронь отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
	382/M/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01
		Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1
	Итого за Завтрак		530	32,87	21,98	94,51	709,56	0,83	4,8	151,12	5,49	174,02	402,54	84,25	5,72
	Промежуточное питание														
	338/M	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	378/M/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
	Итого за Промежуточное питание		350	4,07	2,17	45,24	219,65	0,08	15,83	42,82	0,66	84,48	100,64	75,24	1,81
	Обед														
	74/M/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	7,3	10,37	118,14	0,08	30,55	404,79	3,43	39,52	55,72	28,45	1,07
	106/M/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	6,36	6,78	18,01	158,84	0,17	22,12	211,24	2,67	23,23	111,54	34,73	1,24
	263/M/ССЖ	Рагу из овощей с говяжьей	280	28,88	18,55	21,37	369,87	1,05	59,8	330,8	2,96	44,56	346,85	69,93	5,44
	342/M/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
	Итого за Обед		930	44,03	33,53	101,01	887,94	1,43	115,47	948,43	10,3	131,04	586,91	160,91	9,46
	Полдник														
	376/M/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94

338M	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Подник		350	2,55	0,81	44,00	197,93	0,06	45,1	55,01	0,71	19,08	50,75	67,91	1,84
Итого за день		2 160	83,52	58,49	284,76	2015,08	2,4	181,2	1197,38	17,16	408,62	1140,84	388,31	18,83