

День первый

Возрастная категория: 11 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшениная молочная	250	7,30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	-	2,90	34,10	131,00	45,00	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак		16,88	17,7	75,56	511,60	0,28	0,87	40,01	3,65	185,60	308,63	88,23	5,36

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	343,90	18,90	0,66
291	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33	0,30	7,02	21,47	-	56,25	235,33	58,04	3,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Всего за обед		27,96	22,84	138,54	852,88	0,44	33,39	21,47	3,55	157,99	697,05	142,44	6,67

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Яблоко	100	0,88	0,88	21,56	99	0,01	10,0	0,02	0,02	6,0	11,0	5,0	0,1
ПР	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		6,68	7,88	61,06	346	1,9	15,3	3,38	4,97	45	77,5	38,8	2,4
	Всего за день		51,52	48,42	275,16	1710,48	2,62	49,5	64,86	12,17	388,59	1083,18	269,47	14,43

День второй

Возрастная категория: 11 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	5,34	7,90	37,83	207,80	0,05	-	-	-	7,9	76,5	26,40	0,51
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
ПР	Кефир	100	3,00	3,20	4,00	60,00	0,04	0,7	0,01	-	120,00	90,00	14,00	0,1
	Всего за завтрак		14,54	15,64	96,98	553,91	0,15	2,51	20,01	-	270,83	302,21	71,96	3,03

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,19	2,78	15,39	106,00	0,14	11,07	-	-	29,7	72,22	29,67	1,15
309	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	-	-	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	11,83	11,50	3,75	165,83	0,08	4,67	-	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Всего за обед		26,67	31,37	118,99	875,55	0,37	46,39	-	4,16	120,91	271,57	99,34	6,13

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Кукурузные палочки	40	2,93	0,99	14,35	92	0,02	0	0,1	0,05	6,8	5,6	6,1	3,8
ПР	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	34	-	11	0,1
ПР	Зефир	100	0,8	0,1	78	326	0,01	0,01	0	0	25	0,02	6	1,4
	Всего за полдник		4,53	1,29	99,35	456	0,09	38,1	10,1	0,25	65,8	5,62	23,1	5,3
	Всего за день		45,74	49,3	315,32	1665,46	0,62	67	30,11	4,41	457,54	579,4	284,4	14,46

День третий

Возрастная категория: 11 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	7,63	5,00	46,20	260,30	0,28	2,60	40,00	1,08	277,00	394,25	99,50	2,63
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	10,00	22,80	5,60	0,60
	Всего за завтрак		13,63	11,54	103,23	571,50	0,35	4,17	60,00	1,08	445,67	549,05	134,43	5,63

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,7	0,05	3,36	-	-	25,76	52,76	36,04	0,66
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	-	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
321	Капуста тушенная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,08	43,20		2,20	151,60	119,00	57,20	4,60
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Всего за обед		20,51	20,49	110,04	736,82	0,36	48,03	-	4,05	301,46	630,39	178,47	10,64

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Банан	100	1,5	0,6	21	96	0,04	10	20	0,4	8	0,15	42	0,6
ПР	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		7,3	7,6	60,5	343	1,39	15,3	23,3	5,35	47	66,6	75,8	2,9
	Всего за день		41,44	39,63	273,87	1651,32	2,1	65,5	83,3	10,48	794,13	1246,04	386,7	18,27

День четвертый

Возрастная категория: 11 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,63	0,04	-	-	1,38	15,00	22,50	6,25	0,25
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак		11,71	15,86	55,25	427,65	0,164	2,03	52,01	1,38	304,00	256,80	42,87	1,31

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	-	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,57	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
294	Котлеты, рубленые из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Всего за обед		35,81	32,11	128,27	944,21	0,68	32,49	20,00	6,89	150,56	533,44	298,44	13,81

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Зефир	100	0,8	0,1	78	326	0,01	0,6	0	1,1	25	0,02	6	1,4
ПР	Вафли	60	3	3,8	19,5	65	0,07	-	80	3,95	65	1,2	12	0,70
	Всего за полдник		3,8	3,9	97,5	396	0,08	0,6	80	5,05	90	1,22	18	2,1
	Всего за день		51,32	51,87	281,02	1767,86	0,924	35,1	152,01	13,32	544,56	179,47	459,31	17,22

День пятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	250	7,30	6,80	38,27	220,98	0,190	-	5,00	2,90	4,10	131,00	45,00	2,58
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
ПР	Кефир	100	3,00	3,20	4,00	60,00	0,04	0,7	0,01	-	120,00	90,00	14,00	0,1
	Всего за завтрак		14,88	17,70	76,06	503,60	0,28	0,97	45,01	3,65	151,60	289,63	87,23	5,36

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
35	Салат картофельный с луком репчатым	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	-	-	15,08	51,91	19,59	0,76
87	Щи	300	2,13	5,88	7,35	90,84	0,05	24,06	-	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	-	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,20	4,40	2,25	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Всего за обед		31,84	23,41	143,68	912,67	0,34	38,36	58,20	6,69	127,31	529,97	239,35	4,57

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Апельсин	100	0,9	0,2	81,56	43	0,04	60	8	0,2	34	0,5	13	0,3
ПР	Зефир	100	0,8	0,1	78	326	0,01	0,6	0	1,1	25	0,02	6	1,4
ПР	Вафли	60	3	3,8	19,5	65	0,07	-	80	3,95	65	1,2	12	0,70
	Всего за полдник		4,7	4,1	177,6	439	0,12	60,6	88	5,25	124	1,72	31	2,4
	Всего за день		51.42	45.22	397.34	1855.27	0.78	99.9	191.21	15.69	402.91	821.32	357.58	12.33

День шестой

Возрастная категория: 11 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		14,04	16,47	102,22	613,03	0,51	3,23	74,10	4,87	272,83	338,91	97,46	4,44

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,19	5,88	14,10	118,08	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,63	31,44	1,41
309	Макароны отварные с маслом	200	7,14	10,50	39,90	282,66	0,08	-	-	2,73	16,80	48,30	10,50	1,05
278	Тефтели мясные паровые	100	8,67	9,33	13,83	174,00	0,07	2,00	29,17	0,50	40,17	204,58	27,25	3,75
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,0.0	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Всего за обед		23,44	32,37	128,04	897,12	0,29	62,79	29,17	9,27	161,01	397,33	106,09	7,42

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Глазированный сырок	40	3,29	9,32	14,15	153	0,03	0,4	8	0,5	14	18,6	3,9	015
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		5,29	9,52	19,95	189	1,33	5,7	8,8	1,5	15	20,1	5,7	1,75
	Всего за день		42,77	58,36	250,21	1699,15	2,13	71,7	112,07	15,64	348,84	256,34	209,25	13,61

День седьмой

Возрастная категория: 11 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	250	5,34	7,90	37,83	207,80	0,05	-	-	-	7,9	76,5	26,40	0,51
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
	Всего за завтрак		11,36	14,44	96,18	524,00	0,12	1,95	20,00	-	176,17	233,1	61,73	3,33

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
119	Суп гороховый	300	9,00	3,90	20,70	153,90	0,18	1,20	-	1,20	99,00	393,00	57,00	2,70
291	Плов из птицы	300	17,95	12,57	39,73	325,33	0,30	7,02	21,47	-	56,25	235,33	58,04	3,98
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Всего за обед		32,83	22,98	102,35	728,93	0,54	15,14	21,47	1,85	215,81	734,59	163,96	10,68

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Яблоко	100	0,88	0,88	21,56	99	0,01	10,0	0,02	0,02	6,0	11,0	5,0	0,1
ПР	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70
ПР	Конфета «Джек»	40	2,3	15	26,3	260	0,03	-	-	-	23	0,3	44	1,9
	Всего за полдник		6,98	22,68	81,56	570	0,09	10	2,52	3,97	67	76,3	81	1,7
	Всего за день		51,17	60,1	280,13	1822,93	0,75	27,0	43,99	5,82	458,98	1043,99	306,69	15,71

День восьмой

Возрастная категория: 11 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	250	2,75	3,63	20,50	125,63	0,04	-	-	1,38	15,00	22,50	6,25	0,25
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,00	-	10,00	22,80	5,60	0,60
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак		11,75	12,24	68,19	447,65	0,17	2,13	32,01	1,38	305,60	257,10	44,27	1,56

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,40	343,90	18,90	0,66
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,57	53,12	309,15	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	11,83	11,50	3,75	165,23	0,08	4,67	-	0,58	19,25	57,92	17,58	1,92
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Всего за обед		33,37	27,16	118,67	850,91	0,55	20,94	-	4,57	147,35	797,32	275,32	12,96

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Банан	100	1,5	0,6	21	96	0,04	10	20	0,4	8	0,15	42	0,6
ПР	Зефир	100	0,8	0,1	78	326	0,01	0,6	0	1,1	25	0,02	6	1,4
	Всего за полдник		2,3	0,7	99	424	0,05	10,6	20	1,5	33	0,17	48	2
	Всего за день		47.43	40.1	285.86	1722.56	0.77	33.6	52.01	1.9	485.95	1202.59	367.59	16.52

День девятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке	250	7,63	5,00	46,20	260,30	0,28	2,60	40,00	1,08	277,00	394,25	99,50	2,63
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,40	22,50	4,20	0,35
ПР	Кефир	100	3,00	3,20	4,00	60,00	0,04	0,7	0,01	-	120,00	90,00	14,00	0,1
	Всего за завтрак		13,52	15,69	74,56	496,30	0,354	3,57	80,01	1,08	419,00	528,88	129,43	5,21

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,09	11,40	81,70	0,05	3,36	-	-	25,76	52,76	36,04	0,66
96	Рассольник	300	2,64	6,24	18,69	141,48	0,18	17,16	-	2,91	19,86	41,94	33,60	1,23
304	Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03		36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
295	Котлеты, рубленные из птицы	100	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Всего за обед		29,07	27,96	163,93	1053,81	0,41	21,52	56,00	4,94	110,44	362,20	170,48	6,30

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Апельсин	100	0,9	0,2	81,56	43	0,04	60	8	0,2	34	0,5	13	0,3
ПР	Зефир	100	0,8	0,1	78	326	0,01	0,6	0	1,1	25	0,02	6	1,4
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		3,7	0,5	165,3	405	1,35	65,9	8,8	2,3	60	2,02	20,8	3,3
	Всего за день		46.29	44.15	409.79	1955,11	2.164	90.9	144.81	8.32	589.44	893.1	320.71	14.8

День десятый

Возрастная категория: 11 лет и старше

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшеницы	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		10,34	16,87	68,65	467,75	0,46	3,23	111,60	1,02	237,23	276,91	65,46	3,74

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
35	Салат картофельный с луком репчатым	100	1,51	5,10	13,74	107,00	0,07	11,70	-	-	15,08	51,91	19,59	0,76
87	Щи из свежей капусты	300	2,13	5,88	7,35	90,84	0,05	24,06	-	2,82	48,21	41,16	102,12	0,78
312	Картофельное пюре	200	4,10	3,10	25,50	146,30	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,20	4,40	2,25	121,40	0,12	1,80	22,20	2,22	43,20	265,40	42,80	0,82
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,19	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Всего за обед		30,05	19,06	100,53	693,80	1,84	66,56	66,40	6,09	177,19	513,57	221,01	4,19

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ПР	Глазированный сырок	40	3,29	9,32	14,15	153	0,03	0,4	8	0,5	14	18,6	3,9	0,15
ПР	Конфета «Джек»	40	2,3	15	26,3	260	0,03	-	-	-	23	0,3	44	1,9
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		7,59	24,42	45,25	449	1,36	5,7	8,8	1,5	38	20,4	49,7	3,55
	Всего за день		47,68	43,48	145,78	512,8	3,66	75,4	186,8	8,61	152,42	810,88	337,17	11,48