1 день

возраст с 12 до 18 лет

завтрак

						минера мг	льные ве	щества,		
№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	са	P	Mg	Fe	энергетическа я ценность (ккал)
173	250	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	7,63	5	46,2	277	394,25	99,5	2,63	260,3
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		264	150	10,5	0,3	107,49
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
		итого за завтрак	19,17	21,55	79,95	564,1	625,55	139,7	3,92	590,41

обед

						•	льные ве	щества,		
						MΓ				энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
111	300	суп с макаронными изделиями	3,57	3,39	18,84	41,4	243,9	18,9	0,66	120,15
288	120	птица (курица) отварная	26	16		48	172	24	2,4	248
304	200	рис отварной	4,89	7,23	48,89	3,48	82	25,34	0,7	280,15
389	200	сок яблочный	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
15	20	Сыр порциями	4,64	5,9		176	100	7	0,2	71,66
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
						323,4				
		итого за обед	47,63	40,15	149,62	3	738,72	151,24	9,37	1150,17
						887,5			13,2	
		итого за день	66,8	61,7	229,57	3	1364,3	290,94	9	1740,58

второй

день

						минера	льные ве	ещества,		
						MΓ				
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
222	200	пудинг из творога, запеченный	27,08	19,2	40,2	260	376	44	1,8	444,8
пр	20	джем из абрикосов	0,1		14,32	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	20	печенье затяжное	1,7	2,26	13,94	8,2	17,4	3	0,2	82,9
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
						295,1				
		итого за завтрак	33,36	21,96	102,48	3	455	74,27	4,65	743,88

						минера	льные ве	ещества,		
						МГ				
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
99	300	суп из овощей	2,73	2,79	13,5	51,9	225,9	33	0,99	90,03
229	150	рыба (минтай)тушенная в томате с овощамим	14,6	7,4	1,1	39,07	48,53	162,19	0,85	157,5
310	200	картофель отварной	3	0,8	31,6	24	108	44	1,6	149,6
388	200	отвар из шиповника, витаминизированный	0,4	0,27	17,2	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
444	60	булочка "Новинка"	6,79	3,72	1,2	164,3	103,7	22	119	157
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
						384,8			125,	
		итого обед	35,54	22,23	125,93	3	618,42	316,99	5	969,63
						679,9			130,	
		итого день	68,9	44,19	228,41	6	1073,4	391,26	1	1713,51

третий день

			минеральные вещества,	
			МГ	

			белк		углевод					энергетическа я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
183	250	каша жидкая молочная из гречневой крупы	7,5	8,5	36,5	30	180	122,5	4	252,5
пр	50	твороженный сырок	7,5	4	5,75	74	99	10,5	0,2	89
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
376	200	чай с сахаром	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	19,58	20,2	76	124,8	351,6	159,4	5,08	564,12

ОСД						минера мг	минеральные вещества, мг			
№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	ca	P	Mg	Fe	энергетическа я ценность (ккал)
23	100	салат из свежих помидоров с растительным маслом	1,11	6,18	4,62	17,21	32,17	17,62	0,83	78,56
82	300	борщ с капустой и картофелем	2,19	5,88	14,1	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
250	100	бефстроганов из мяса отварного	12,08	12,33	2,83	21,42	74,17	15,58	1,83	170,67
302	200	каша гречневая рассыпчатая	11,87	5,47	53,12	19,47	280	186,67	6,68	309,15
375	200	компот из свежих ягод, витаминизированный	0,52	0,18	24,84	23,4	23,4	17	60,3	102,9
406	60	пирожки печеные с повидлом	3,73	3,81	2,11	87	16,2	16,6	38	158
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	6	21	31,5	0,45	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	225,0 4	545,37	329,61	109, 9	70,88
		итого обед	38,36	35,19	161,5	349,8 4	896,97	489,01	115	1216,32
		итого день	57,94	55,39	237,5					1780,44

четвертый день

завтрак				
			минеральные вещества,	

	белк							
наименование блюд		жиры	углевод ы	са	Р	Mg	Fe	энергетическа я ценность (ккал)
омлет натуральный, сваренный на пару	14,72	20,7	2,88	90,32	199,2	15,2	2,19	256,68
сосиска отварная	35,9	7,5	0,4	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9
йогурт 1,5%	5,13	1,88	7,38	155	118,75	18,75	0,13	66,88
чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
печенье нарезное	1,34	1,51	0,85	23,2	3,95	5,56	14,9	76,6
Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
MTOLO SSBLUS	61 57	32.00	45 53	302,6 5	120.2	70.28	20,3	646,56
о с ч п Х	осиска отварная йогурт 1,5% най с лимоном неченье нарезное	омлет натуральный, сваренный на пару сосиска отварная богурт 1,5% ай с лимоном печенье нарезное блеб пшеничный 3,95	омлет натуральный, сваренный на пару 14,72 20,7 госиска отварная 35,9 7,5 госурт 1,5% 5,13 1,88 гай с лимоном 0,53 геченье нарезное 1,34 1,51 глеб пшеничный 3,95 0,5	омлет натуральный, сваренный на пару сосиска отварная погурт 1,5% погурт 1,5% погурт 1,5% погурт 1,5% пай с лимоном погурт 1,34 погурт 1,	омлет натуральный, сваренный на пару 14,72 20,7 2,88 90,32 сосиска отварная 35,9 7,5 0,4 9,6 богурт 1,5% 5,13 1,88 7,38 155 най с лимоном 0,53 9,87 15,33 неченье нарезное 1,34 1,51 0,85 23,2 клеб пшеничный 3,95 0,5 24,15 9,2 302,6	омлет натуральный, сваренный на пару 14,72 20,7 2,88 90,32 199,2 сосиска отварная 35,9 7,5 0,4 9,6 49,3 богурт 1,5% 5,13 1,88 7,38 155 118,75 най с лимоном 0,53 9,87 15,33 23,2 неченье нарезное 1,34 1,51 0,85 23,2 3,95 слеб пшеничный 3,95 0,5 24,15 9,2 34,8 302,6	омлет натуральный, сваренный на пару 14,72 20,7 2,88 90,32 199,2 15,2 сосиска отварная 35,9 7,5 0,4 9,6 49,3 5,3 богурт 1,5% 5,13 1,88 7,38 155 118,75 18,75 ай с лимоном 0,53 9,87 15,33 23,2 12,27 печенье нарезное 1,34 1,51 0,85 23,2 3,95 5,56 слеб пшеничный 3,95 0,5 24,15 9,2 34,8 13,2 302,6	омлет натуральный, сваренный на пару14,7220,72,8890,32199,215,22,19сосиска отварная35,97,50,49,649,35,30,6богурт 1,5%5,131,887,38155118,7518,750,13най с лимоном0,539,8715,3323,212,272,13неченье нарезное1,341,510,8523,23,955,5614,9Клеб пшеничный3,950,524,159,234,813,20,44302,620,3

						минера мг	льные ве	ещества,		
			белк		углевод					энергетическа я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	са	Р	Mg	Fe	(ккал)
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
119	300	суп гороховый	9	3,9	20,7	99	393	57	2,7	153,9
261	100	печень, тушеная в соусе	13,5	9,2	8,6	30	239	17	5	171,2
312	200	пюре картофельное	4,1	3,1	25,5	21,06	17,59	6,43	0,21	146,3
352	200	кисель из яблок, витаминизированный	0,24	0,12	35,76	8,2	6,42	0,96	0,28	92,27
444	60	булочка "Новинка"	6,79	3,72	1,2	164,3	103,7	22	119	157
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
						391,3			130,	
		итого обед	39,08	27,06	137,05	6	856,08	142,74	8	986,81
		итого день	100,7	59,15	182,58					1633,37

пятый день

						минера	льные ве	ещества,		
						МГ				
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
175	250	каша из пшена и риса молочная	4	10,75	29	92,3	128	26,7	1,3	229,25
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		176	100	7	0,2	107,49
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
						133,3				
382	200	какао с молоком	3,78	0,67	26	3	111,11	25,56	2	125,11
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
						413,2				
		итого завтрак	18,79	27,97	79,28	3	376,91	72,46	3,94	644,47

						минера мг	льные ве	щества,		
№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	ca	P	Mg	Fe	энергетическа я ценность (ккал)
73	100	икра из кабачков	1,01	4,85	5,39	98,42	55,67	17,27	0,69	69,26
99	300	суп из овощей	2,73	2,79	13,5	43,25	188,25	27,5	0,83	90,03
295	100	котлеты рубленные из птицы на пару	15,2	13,6	13,5	35,2	76,8	20,8	1,76	237,2
309	200	макароны отварные с маслом	6,8	10	38	12	34,5	7,5	0,75	269,2
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
453	50	пряники детские	3,23	8,2	5,24	42	9	10,3	30,2	186
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
		итого обед	35,23	40,4	129,23	253,8 7	458,82	113,17	36,1 3	1099,77
		итого день	54,02	68,37	208,51	667,1	835,73	185,63	40,0 7	1744,24

шестой

день

пр

338

60

75

хлеб ржано-пшеничный

яблоки свежие

итого обед

завтрак					T				1	
						минера мг	льные ве	щества,		
№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и	жиры	углевод ы	са	P	Mg	Fe	энергетическа я ценность (ккал)
222	200	пудинг из творога	27,8	19,2	40,2	236,4	342	41,4	1,7	444,8
пр	20	молоко сгущенное с сахаром, 5,0% жирности	1,42	1	11,04	63,4	45,8	6,8	0,04	58,84
349	200	компот из смеси сухофруктов	1,16	0,3	47,26	5,84	46	33	0,96	196,38
451	20	печенье нарезное	1,34	1,51	0,85	23,2	3,95	5,56	14,9	76,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	35,67	22,51	123,5	338,0 4	472,55	99,96	18,0 4	893,52
обед										
						минера мг	льные ве	щества,		
№ р-ры	выход	наименование блюд	белк и		углевод	са	P	Mg	Γ.	энергетическа я ценность
•			P1	жиры	Ы	La	Γ	IVIE	Fe	(ккал)
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	жиры 6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	(KKaJI) 64,65
20 98	100 300	* *	+	·						
		салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
98	300	салат из свежих огурцов суп крестьянский с крупой перловой	0,67 3,24	6,09 3,33	1,81 17,49	16,15 49,25 177,6	28,62 222,5	13,3 26,5	0,48 0,78 102,	64,65 108,81
98 234	300 80	салат из свежих огурцов суп крестьянский с крупой перловой котлеты или биточки рыбные (минтай)	0,67 3,24 6,95	6,09 3,33 5,86	1,81 17,49 2,04	16,15 49,25 177,6 7	28,62 222,5 45,58	13,3 26,5 35,32	0,48 0,78 102, 5	64,65 108,81 120
98 234 310	300 80 200	салат из свежих огурцов суп крестьянский с крупой перловой котлеты или биточки рыбные (минтай) картофель отварной	0,67 3,24 6,95 4	6,09 3,33 5,86 0,8	1,81 17,49 2,04 31,6	16,15 49,25 177,6 7 18	28,62 222,5 45,58 81	13,3 26,5 35,32 33	0,48 0,78 102, 5	64,65 108,81 120 149,6
98 234 310 350	300 80 200 200	салат из свежих огурцов суп крестьянский с крупой перловой котлеты или биточки рыбные (минтай) картофель отварной кисель из черной смородины, витаминизированый	0,67 3,24 6,95 4 0,16	6,09 3,33 5,86 0,8 0,08	1,81 17,49 2,04 31,6 27,5	16,15 49,25 177,6 7 18 8,2	28,62 222,5 45,58 81 9	13,3 26,5 35,32 33 4,4	0,48 0,78 102, 5 1,2 0,14 132,	64,65 108,81 120 149,6 111,36

3,36

0,3

28,92

0,66

0,3

19,17

9,2

12

473,7

42,4

8,25

595,15

10

6,75

167,47

1,24

1,65

240,

3

137,94

33,3

920,8

29,64

141,83

7,35

	ı	1	,	ı	ı	T.	•	ı	1 1	
						811,8			258,	
		итого день	64,59	41,68	265,33	1	1067,7	267,43	4	1814,32
седьмой ден	Ь									
завтрак										
						минера	льные ве	ещества,		
						МГ		T		
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	са	Р	Mg	Fe	(ккал)
						132,6				
181	250	каша манная молочная жидкая	2,75	3,63	20,5	4	109,74	17,06	0,26	125,63
409	80	пирожки печеные с повидлом	4,48	1,81	39,89	13,43	47,42	7,94	1,11	193,81
						158,6				
379	200	Напиток молочный "Здоровье"	3,6	2,67	29,2	7	132	29,33	2,4	155,2
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
						313,9				
		итого завтрак	14,78	8,61	113,74	4	323,96	67,53	4,21	591,54
обед			<u> </u>	T	T				,	
						минера	льные ве	ещества,		
						МГ		T		

						минера	льные ве	ещества,		
						МГ				
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
140	250	суп картофельный с рыбными консервами	8,45	8,28	13,13	31,65	175,7	46,05	1,25	160,78
290	100	птица тушеная в соусе	11,5	8,57	2,9	31,33	83	12,67	7,33	134,7
304	150	рис отварной	3,67	5,42	36,67	2,61	61,5	19,01	0,53	210,11
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
451	20	печенье нарезное	1,34	1,51	0,85	23,2	3,95	5,56	14,9	76,6
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42.4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88

					160,7			26,8	
	итого обед	33,68	31,2	131,42	9	425,67	160,59	8	995,27
					474,7			31,0	
	итого день	48,46	39,81	245,16	3	749,63	228,12	9	1586,81

восьмой день

завтрак

						минера мг	льные ве	щества,		
			белк		углевод					энергетическа я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
321	200	капуста тушеная	5,78	15,96	44,16	113,7	89,25	42,9	3,45	343,45
243	50	сосиска отварная	35,9	7,5	0,4	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		176	100	7	0,2	107,49
352	200	кисель из яблок	0,24		9,47	8,2	6,42	0,96	0,28	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	4,6	17,4	6,6	0,22	116,9
		итого завтрак	52,83	32,81	78,18	312,1	262,37	62,76	4,75	695,74

						минера	льные ве	ещества,		
						MΓ				
			белк		углевод					энергетическа я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
113	300	борщ сибирский	7,5	5,4	16,5	62,5	227,5	32,5	1,5	144,6
		запеканка картофельная с отварным мясом								
430	300	(говядина)	21,19	15,56	41,25	67,78	198,28	52,59	2,25	389,81
348	200	компот из кураги, витаминизированный	1,3	0,08	44,68	40,48	36,6	26,2	0,86	184,64
453	50	пряники детские	3,23	8,2	5,24	42	9	10,3	30,2	186
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42.4	10	1,24	137,94
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
		итого обед	40,58	36,5	162,29	279,1	542,04	165,42	37,0	1218,28

			•	i		-	i	i	•	
						4			7	
						591,2			41,8	
		итого день	93,41	69,31	240,47	4	804,41	228,18	2	1914,02
девятый ден	b		1	1	1				1	
						минера	льные ве	ещества,		
						МГ	ı	1		
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
267	100	котлета мясная натуральная рубленая	12,33	21,67	11	34,53	140	26,67	1,87	288,33
304	200	рис отварной	4,89	7,23	48,89	2,61	61,5	19,01	0,53	280,15
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
						133,3				
382	200	какао с молоком	3,78	0,67	26	3	111,11	25,56	2	125,11
444	60	булочка "Новинка"	6,79	3,72	1,2	164,3	103,7	22	119	157
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	4,6	17,4	6,6	0,22	116,9
			22.44	20.00	112.05	355,5	462.22	440.44	124,	4000 44
		итого завтрак	32,41	39,88	113,05	2	462,33	113,14	1	1032,14
обед										
						-	льные ве	ещества,		
						МГ				
			.							энергетическа
No n nu	DL IVO II	LIZUMAQUA PAUMA É RIA R	белк	MARIA	углевод	63	P	Ma	Fe	я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	P	Mg	ге	(ккал)
23	100	салат из свежих помидоров с луком репчатым	1,11	6,18	4,62	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
140	300	суп картофельный с рыбными консервами	10,14	9,93	15,75	31,65	175,7	46,05	1,25	192,93
260		гуляшь из говядины	14,55	16,79	6,86	21,81	22,03	154,15	3,06	221
309	200	макароны отварные с маслом	6,8	10,79	38	12	34,5	7,5	0,75	269,2
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53	10	9,47	9,2	34,8	13,2	0,73	40
3/0	200	тай с саларом, витаминизированный	0,33		3,47	3,2	34,6	13,2	132,	40
442	50	Булочка "К чаю"	7,87	1,75	9,91	178,7	140,4	31,6	1	125
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14
٠٠٢	30	70100 HECHA HIDIA	_,5,	0,5	1 1,73	.,0	±',,¬	0,0	0,22	, 5,14

пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42.4	10	1,24	137,94
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3
						296,3			141,	
		итого обед	47,03	45,91	136,09	7	465,2	293,47	5	1168,07
						651,8			265,	
		итого день	79,44	85,79	249,14	9	927,53	406,61	6	2200,21

десятый день

завтрак

						минеральные вещества,		щества,		
						МГ				
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
182	250	каша пшенная молочная	9,125	5,375	47,83	4,1	131	45	2,58	276,22
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		176	100	7	0,2	107,49
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	24	16,5	13,5	3,3	41,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	20,67	21,925	81,98	215,7	285,3	78,7	6,52	607,93

						минера	льные ве	ещества,		
						МГ				
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	са	Р	Mg	Fe	(ккал)
43	100	салат из капусты, огурцов и перца	2,6	5	3,1	46	55	15	0,8	67,8
96	250	рассольник ленинградский	2,73	2,79	13,5	51,9	225,9	33	0,99	141,48
239	120	тефтели рыбные	7,33	5,17	10,38	36,73	98,83	16	0,53	134
312	200	пюре картофельное	4,1	3,1	25,5	38,25	76,95	26,7	0,86	146,3
342	200	компот из свежих яблок, витаминизированный	0,16	0,16	23,88	23,4	23,4	17	60,3	97,6
451	20	печенье нарезное	1,34	1,51	0,85	23,2	3,95	5,56	14,9	76,6
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	4,6	17,4	6,6	0,22	70,14

пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42.4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
						239,2			80,2	
		итого обед	25,12	19,07	137,09	8	522,43	161,36	9	942,74
						454,9			86,8	
		итого день	45,79	40,995	219,07	8	807,73	240,06	1	1550,67
11 день		возраст с 12 до 18 лет								
завтрак										
						минера	льные ве	ещества,		
						MΓ				
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
173	250	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	7,63	5	46,2	277	394,25	99,5	2,63	260,3
15	30	Сыр порциями	6,96	8,85		264	150	10,5	0,3	107,49
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
376	200	чай с сахаром, витаминизированный	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	11,5	43,5	16,5	0,55	116,9
		итого за завтрак	19,17	21,55	79,95	564,1	625,55	139,7	3,92	590,41

						минера	льные ве	щества,		
						MΓ				
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	са	Р	Mg	Fe	(ккал)
20	100	салат из свежих огурцов	0,67	6,09	1,81	16,15	28,62	13,3	0,48	64,65
111	300	суп с макаронными изделиями	3,57	3,39	18,84	41,4	243,9	18,9	0,66	120,15
288	120	птица (курица) отварная	26	16		48	172	24	2,4	248
304	200	рис отварной	4,89	7,23	48,89	3,48	82	25,34	0,7	280,15
389	200	сок яблочный	1	0,2	20,2	14	14	8	2,8	86,6
15	20	Сыр порциями	4,64	5,9		176	100	7	0,2	71,66
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	6	21	31,5	0,45	70,88
		итого за обед	47,63	40,15	149,62	323,4	738,72	151,24	9,37	1150,17

					3				
					887,5			13,2	
	итого за день	66,8	61,7	229,57	3	1364,3	290,94	9	1740,58

12 день

завтрак

						минеральные вещества,				
						МГ				
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	са	Р	Mg	Fe	(ккал)
222	200	пудинг из творога, запеченный	27,08	19,2	40,2	260	376	44	1,8	444,8
пр	20	джем из абрикосов	0,1		14,32	2,4	3,6	1,8	0,08	57,68
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
пр	20	печенье затяжное	1,7	2,26	13,94	8,2	17,4	3	0,2	82,9
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
						295,1				
		итого за завтрак	33,36	21,96	102,48	3	455	74,27	4,65	743,88

						минера	льные ве	ещества,		
						МГ				
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	са	Р	Mg	Fe	(ккал)
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
99	300	суп из овощей	2,73	2,79	13,5	51,9	225,9	33	0,99	90,03
229	150	рыба (минтай)тушенная в томате с овощамим	14,6	7,4	1,1	39,07	48,53	162,19	0,85	157,5
310	200	картофель отварной	3	0,8	31,6	24	108	44	1,6	149,6
388	200	отвар из шиповника, витаминизированный	0,4	0,27	17,2	7,73	2,13	2,67	0,53	72,8
444	60	булочка "Новинка"	6,79	3,72	1,2	164,3	103,7	22	119	157
338	75	апельсины свежие	0,96	0,21	8,68	36,43	24,64	13,93	0,32	40,5
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	9,2	42,4	10	1,24	137,94
						384,8			125,	
		итого обед	35,54	22,23	125,93	3	618,42	316,99	5	969,63
		итого день	68,9	44,19	228,41	679,9	1073,4	391,26	130,	1713,51

13 день										
завтрак										
						минера	льные ве	ещества,		
						МГ	ı	1		
										энергетическа
		_	белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
183	250	каша жидкая молочная из гречневой крупы	7,5	8,5	36,5	30	180	122,5	4	252,5
пр	50	твороженный сырок	7,5	4	5,75	74	99	10,5	0,2	89
14	10	Масло сливочное	0,1	7,2	0,13	2,4	3			65,72
376	200	чай с сахаром	0,53		9,47	9,2	34,8	13,2	0,44	40
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
		итого завтрак	19,58	20,2	76	124,8	351,6	159,4	5,08	564,12
обед										
						минера	льные ве	ещества,		
						МГ	T	1		
										энергетическа
			белк		углевод					я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
23	100	салат из свежих помидоров с растительным маслом	1,11	6,18	4,62	17,21	32,17	17,62	0,83	78,56
82	300	борщ с капустой и картофелем	2,19	5,88	14,1	41,34	63,63	31,44	1,41	118,08
250	100	бефстроганов из мяса отварного	12,08	12,33	2,83	21,42	74,17	15,58	1,83	170,67
302	200	каша гречневая рассыпчатая	11,87	5,47	53,12	19,47	280	186,67	6,68	309,15
375	200	компот из свежих ягод, витаминизированный	0,52	0,18	24,84	23,4	23,4	17	60,3	102,9
406	60	пирожки печеные с повидлом	3,73	3,81	2,11	87	16,2	16,6	38	158
пр	30	Хлеб пшеничный	2,37	0,3	14,49	9,2	34,8	13,2	0,44	70,14
пр	60	хлеб ржано-пшеничный	3,36	0,66	29,64	6	21	31,5	0,45	137,94
•					,	225,0		,	109,	,
338	75	бананы	1,13	0,38	15,75	4	545,37	329,61	9	70,88
		итого обед	38,36	35,19	161,5	349,8	896,97	489,01	115	1216,32

							•	
					4			
	итого день	57,94	55,39	237,5				1780,44
14 день								
завтрак								

						минеральные вещества, мг				
			белк		углевод					энергетическа я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
215	150	омлет натуральный, сваренный на пару	14,72	20,7	2,88	90,32	199,2	15,2	2,19	256,68
243	50	сосиска отварная	35,9	7,5	0,4	9,6	49,3	5,3	0,6	87,9
пп	125	йогурт 1,5%	5,13	1,88	7,38	155	118,75	18,75	0,13	66,88
377	200	чай с лимоном	0,53		9,87	15,33	23,2	12,27	2,13	41,6
451	20	печенье нарезное	1,34	1,51	0,85	23,2	3,95	5,56	14,9	76,6
пр	50	Хлеб пшеничный	3,95	0,5	24,15	9,2	34,8	13,2	0,44	116,9
						302,6			20,3	
		итого завтрак	61,57	32,09	45,53	5	429,2	70,28	9	646,56

						минеральные вещества,				
						MΓ				
			белк		углевод					энергетическа я ценность
№ р-ры	выход	наименование блюд	И	жиры	Ы	ca	Р	Mg	Fe	(ккал)
45	100	салат из белокачанной капусты с морковью	1,33	6,08	8,52	43	28,32	16	0,52	94,12
119	300	суп гороховый	9	3,9	20,7	99	393	57	2,7	153,9
261	100	печень, тушеная в соусе	13,5	9,2	8,6	30	239	17	5	171,2
312	200	пюре картофельное	4,1	3,1	25,5	21,06	17,59	6,43	0,21	146,3
352	200	кисель из яблок, витаминизированный	0,24	0,12	35,76	8,2	6,42	0,96	0,28	92,27
444	60	булочка "Новинка"	6,79	3,72	1,2	164,3	103,7	22	119	157
пр	20	хлеб пшеничный	1,58	0,2	9,66	4,6	17,4	6,6	0,22	46,76
пр	40	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,44	19,76	9,2	42,4	10	1,24	91,96
338	75	яблоки свежие	0,3	0,3	7,35	12	8,25	6,75	1,65	33,3

					391,3			130,	
	итого обед	39,08	27,06	137,05	6	856,08	142,74	8	986,81
	итого день	100,7	59,15	182,58					1633,37