

СОГЛАСОВАНО

Начальник Северодвинского территориального
Отдела Управления Роспотребнадзора по
Архангельской области

П.Н. Демяненко

«__» _____ 2022 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ»

И.Н. Антуфьев

«14» _____ 2022 года

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГБОУ АО «СЕВЕРОДВИНСКАЯ СКОШИ»**

для детей с пятиразовым питанием и двухразовым питанием



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ «СЕВЕРОДВИНСКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

П Р И К А З

14.03.2022

№ 24

г. Северодвинск

Об утверждении меню

В соответствии санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования и организации общественного питания населения»

ПРИКАЗЫВАЮ:

утвердить 14.03.2022 г. двухнедельное примерное меню ГБОУ АО «Северодвинская СКОШИ» для детей с пятиразовым питанием и двухразовым питанием.

Директор


И.Н. Антуфьев



День: понедельник

Сезон:

Неделя: первая

Возрастная категория:

7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	PP	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша геркулесовая	180	10,45	10,73	44,6	317	0,1	0,48	31	64	149	250	65	35	1,8
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,5	14,89	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,28	0,35
	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
ИТОГО		500	13,61	18,88	89,19	585,35	0,17	15,58	71,5	254,9	186	296	86	35,84	3,33
2 ЗАВТРАК															
639	какао с молоком	180	3,87	3,1	20,17	125,41	0,04	1,3	20	50	125	116	31	0,17	1,02
337	бутерброд с яйцом	50	6,34	2,7	24,7	148,9	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
ИТОГО		230	10,21	5,8	44,87	274,31	0,068	1,3	120	103,6	147	192	35,8	0,25	2,02
ОБЕД															
78	икра кабачковая	60	1,06	4,86	5,98	73,05	0,042	6		10	16	35	21	0,6	0,5
110	борщ капуст со сметаной	200	4,86	4,62	10,3	103,6	0,05	8	10	416	30	75	21	1,3	1,24
439	печень туш в сметан соусе	90	13,8	8,21	9	166,01	0,29	23	5854	79	19	237	14	6	5
508	греча отварная	150	7,91	2,87	35,75	227,2	0,27		21	389	17	188	125	2	4
639	компот из сухофруктов	180	2,6	0,15	40,47	175,91	0,05	2	2	8	80	73	52		1,6
	хлеб дарницкий	20	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
ИТОГО		720	36,83	21,66	150,8	979,2	0,8	39	5887	1369	183	693	252	10,75	14,34
УЖИН															
610	котлета московская	100	12,57	13,24	9,6	207,93	0,06	0,14	20	594	15	130	18	3	2
214	капуста тушеная	150	3,71	4,56	16,06	12,43	0,06	79	24	412	91	65	32	1,3	1,2
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
707	сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		12	14	14	8	0,2	2,8
ИТОГО		500	20,08	18,55	70,56	428,36	0,19	83,14	44	1236	131	262	70	4,9	7,5
2 УЖИН															
698	кефир	180	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
741	ватрушка с повидлом	75	4,8	2,38	29,39	158,04	0,07		16	393	13,43	45	7	0,59	0,6
ИТОГО		255	10,6	7,38	37,39	264,04	0,15	1,4	56	493	253,43	225	35	0,79	0,8
ОБЩИЙ ИТОГ		2205	91,33	72,27	392,81	2531,3	12,27	140	6179	3457	900,43	1668	478,8	52,53	30,97

День: понедельник

Сезон:

Неделя: первая

Возрастная категория:

12-18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	PP	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша геркулесовая	210	12,9	13,3	55,47	394,3	0,1	0,48	31	64	149	250	65	35	1,8
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,5	14,89	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,28	0,35
	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	550	16,06	21,45	100,06	662,65	0,171	15,58	71,5	255	186	296	86	35,84	6,31
2 ЗАВТРАК															
639	какао с молоком	180	3,87	3,1	20,17	125,41	0,04	1,3	20	50	125	116	31	0,17	1,02
337	бутерброд с яйцом	50	8,82	3,78	39,52	207,9	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
	ИТОГО	230	12,69	6,88	59,69	333,31	0,068	1,3	120	103,6	147	192	35,8	0,25	2,02
ОБЕД															
78	икра кабачковая	100	1,7	8,1	9,8	122,5	0,07	10		16,6	26,6	58,3	35	1	0,83
110	борщ капуст со сметаной	250	4,86	4,62	10,3	103,6	0,05	8	10	416	30	75	21	1,3	1,24
439	печень туш в сметан соусе	100	13,8	8,21	9	166,01	0,29	23	5854	79	19	237	14	6	5
508	греча отварная	180	10,44	3,8	47,66	272,6	0,27		21	389	17	188	125	2	4
639	компот из сухофруктов	180	2,6	0,15	40,47	175,91	0,05	2	2	8	80	73	52		1,6
	хлеб дарницкий	20	1,2	0,3	12	54	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	12	52	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	850	38,32	22,23	157,95	1024,6	0,802	39	5887	1369	183	693	200	10,75	14,34
УЖИН															
610	котлета московская	100	12,57	13,24	9,6	207,93	0,06	0,14	20	594	15	130	18	3	2
214	капуста тушеная	250	4,9	6,08	21,4	16,57	0,06	79	24	412	91	65	32	1,3	1,2
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
707	сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		12	14	14	8	0,2	2,8
	ИТОГО	600	21,27	20,07	75,9	432,5	0,19	83,14	44	1236	131	262	70	4,9	7,5
2 УЖИН															
698	кефир	180	5,8	5	8	106	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
741	ватрушка с повидлом	75	4,8	2,38	29,39	158,04	0,07		16	393	13,43	45	7	0,59	0,6
	ИТОГО	255	10,6	7,38	37,39	264,04	0,15	1,4	56	493	253,43	225	35	0,79	0,8
	ОБЩИЙ ИТОГ	2485	96,46	76,93	416,17	2717	1,38	140,4	6179	3403	900,43	1668	426,8	42,53	30,97

День: вторник
Неделя: первая

Сезон:
Возрастная категория: 7--11

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
340	Омлет натуральный	180	14	19	2,6	210	0,06	0,3	246	123	82	183	13	0,2	2
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	59	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	банан	100	2,2	0,75	31,5	144	0,06	15		46	12	42	63	0,9	0,9
	ИТОГО	500	18,7	27,2	63,9	558,6	0,15	15,31	286,5	320,9	107,4	255,2	84,4	1,4	4
2 ЗАВТРАК															
686	чай с лимоном	180	0,2	0,05	15,2	63,6	0,004	2,9	0,5	1,7	8	9	5	0,1	0,9
3	бутерброд с сыром	50	7	6,3	14,7	145,5	0,03	0,14	42	349	202	135	14	0,3	0,4
	ИТОГО	230	7,2	6,35	29,9	209,1	0,034	3,04	42,5	350,7	210	144	19	0,4	1,3
ОБЕД															
17	салат из соленых огурцов	60	0,5	3	1,55	36,9	0,015	3,3		533	13	16	7	0,06	0,3
139	суп гороховый	200	10,4	3,6	21,6	161,6	0,3	11,5		411	38	132	43	2,2	2,8
374	рыба тушеная в томате	90	16	8	6,9	166	0,1	6,2	9,6	59	36	227	43	2,6	0,9
520	картоф. Пюре	150	3,2	4,9	22	145,7	0,1	25	25	405	44	96	32	1,6	1,2
645	кисель из сока	180	0,3	0,06	37	154,6	0,006	1,2		4,4	9	12	2,4	0,06	0,9
	хлеб дарницкий	20	1,4	0,25	12,5	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	12,5	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	720	37	20,51	138,35	897,85	0,621	47,2	34,6	1879	161	568	146,4	7,37	8,1
УЖИН															
499	котлета куриная	90	11,4	15,3	10,76	226,9	0,07	0,9	66	137	15	11	17	4,5	1,5
508	греча отварная	150	7	5	35	227	0,2		21	389	17	188	125	2,6	4
693	компот из изюма	200	0,4	0,1	28	116	0,03			23	16	25	8	0,1	0,6
759	соус красный	30	0,3	0,5	18,3	100	0,01	1,2	4	1,4	2,5	6	3	0,1	0,1
	хлеб дарницкий	30	1,8	0,3	17,8	100	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	500	22	21,65	101,66	707,7	0,36	2,1	91	768,4	61,5	283	165	7,7	7,7
2 УЖИН															
698	йогурт	200	10,2	6	8	130	0,08	1,2	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ИТОГО	200	12,5	7	9	140	0,08	1,2	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2150	96,9	81,71	342,91	2513,3	1,24	68,85	494,6	3423	783,9	1442,2	444,8	17,27	21,3

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: с 12 до 18 лет
 Возрастная категория:

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				Fe
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
340	Омлет натуральный	200	13	19	3,1	217	0,06	0,3	246	123	82	183	13	0,2	2
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	50	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	банан	100	2,2	0,75	31,5	144	0,06	15		46	12	42	63	0,9	0,9
	ИТОГО	550	17,7	27,2	64,5	558,6	0,015	0,46	286,5	320,9	107,4	255,2	84,4	1,4	4
2 ЗАВТРАК															
686	чай с лимоном	180	0,2	0,05	15,2	63,6	0,004	2,9	0,5	1,7	8	9	5	0,1	0,9
3	бутерброд с сыром	50	7	6,3	14,7	145,5	0,03	0,14	42	349	202	135	14	0,3	0,4
	ИТОГО	230	7,2	6,35	29,9	209,1	0,034	3,04	42,5	350,7	210	144	19	0,4	1,3
ОБЕД															
17	салат из соленых огурцов	100	0,5	3	1,55	36,9	0,015	3,3		533	13	16	7	0,06	0,3
139	суп гороховый	250	10,4	3,6	21,6	161,6	0,3	11,5		411	38	132	43	2,2	2,8
374	рыба тушеная в томате	100	20	10	8,62	207,5	0,1	6,2	9,6	59	36	227	43	2,6	0,9
520	картоф. Пюре	180	4,3	6,5	29,33	194,3	0,1	25	25	405	44	96	32	1,6	1,2
645	кисель из сока	180	0,3	0,06	37	154,6	0,006	1,2		4,4	9	12	2,4	0,06	0,9
	хлеб дарницкий	20	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	850	42,1	24,11	147,4	988,4	0,621	47,2	34,6	1879	161	568	146,4	7,37	8,1
УЖИН															
499	котлета куриная	100	11,4	15,3	10,76	226,9	0,07	0,9	66	137	15	11	17	4,5	1,5
508	греча отварная	200	8,4	6	42	272,4	0,2		21	389	17	188	125	2,6	4
693	компот из изюма	200	0,4	0,1	28	116	0,03	0		23	16	25	8	0,1	0,6
759	соус красный	50	0,4	0,7	3,2	21,8	0,01	1,2	4	1,4	2,5	6	3	0,1	0,1
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	23,4	22,65	108,66	753,1	0,36	2,1	91	768,4	61,5	283	165	7,7	7,7
2 УЖИН															
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1,2	40	104	244	192	30	0,4	0,2
779	Булочка молочная	50	5	1	29	145	0,08	0,2	4	197	33	56	9	0,6	0,5
	ИТОГО	250	15	6	36	257	0,16	1,4	44	301	277	248	39	1	0,7
	ОБЩИЙ ИТОГ	2470	105,4	86,3	386,46	2766,2	1,32	69,05	498,6	3620	816,9	1498,2	453,8	17,87	21,8

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: 7 - 11 лет
 Возрастная категория: 7 - 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша манная	180	9	8	50	312	0,11	0,6	39,5	62	162	166	27	0,7	0,6
1	бутерброд с маслом	40	2	7	14	136	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	апельсин	100	1	0,3	12	64	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4
	ИТОГО	500	12,2	15,35	91	573	0,201	90,7	80	233	226	230	54,4	1,3	2,1
2 ЗАВТРАК															
10	бутерброд гор с сыром	60	8	11	14	197	0,04	0,1	72	400	252	166	16	0,3	0,5
692	кофейный напиток	180	1,4	1,3	17	87	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ИТОГО	240	9,4	12,3	31	284	0,06	0,7	82	425	312	211	23	0,39	0,59
ОБЕД															
161	суп молочный с рисом	200	3	3	12	87	0,05	0,4	18	451	131	123	21	0,3	0,2
494	птица отварная	90	22	5	0,32	301	0,1	2,7	133	107	28	251	27	11	2
216	картофель туш с овощами	150	4	10	29	232	0,2	36	56	402	36	123	48	2	11,8
631	компот из яблок	180	0,1	0,1	23	98	0,01	4		10	7	4	3	0,1	0,9
	огурец свежий	60	5	1	1,5	7	0,01	4		4	10	18	8	0,1	0,3
	хлеб дарницкий	20	1,4	0,2	12	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	12	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	720	37,2	19,5	89,82	818,4	0,47	47,1	207	1441	233	604	126	14,4	17,2
УЖИН															
438	азу из говядины	250	15,75	17,25	15,75	311	0,2	28	40	239	32	273	55	6,3	4
639	компот из сухофруктов	200	2,6	0,1	40	175	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	500	21,15	17,9	80,45	602	0,3	30	42	465	123	399	119	8,2	7,1
2 УЖИН															
698	кефир	200	6	6	9	109	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ИТОГО	200	6	6	9	109	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2160	85,95	71,05	301,27	2386,4	1,111	170	451	2664	1134	1624	350	24,4	27,19

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: 12-18 лет
 Возрастная категория: 12-18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша манная	210	9	8	50	312	0,11	0,6	39,5	62	162	166	27	0,7	0,6
1	бутерброд с маслом	40	2	7	14	136	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	апельсин	100	1,5	0,6	13	66	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4
	ИТОГО	550	12,7	15,65	92	575	0,201	90,7	80	233	226	230	54,4	1,3	2,1
2 ЗАВТРАК															
10	бутерброд гор с сыром	60	8	11	14	197	0,04	0,1	72	400	252	166	16	0,3	0,5
692	кофейный напиток	180	1,4	1,3	17	87	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ИТОГО	240	9,4	12,3	31	284	0,06	0,7	82	425	312	211	23	0,39	0,59
ОБЕД															
161	суп молочный с рисом	250	4	3	19	125	0,05	0,4	18	451	131	123	21	0,3	0,2
494	птица отварная	100	22	5	0,32	301	0,1	2,7	133	107	28	251	27	11	2
216	картофель туш с овощами	180	4	10	29	232	0,2	36	56	402	36	123	48	2	11,8
631	компот из яблок	180	0,1	0,1	23	98	0,01	4		10	7	4	3	0,1	0,9
	огурец свежий	100	5	1	1,2	7	0,01	4		4	10	18	8	0,1	0,3
	хлеб дарницкий	20	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	850	41,7	20,05	121,82	996,5	0,47	47,1	207	1441	233	604	126	14,4	17,2
УЖИН															
438	азу из говядины	350	21	21	21	401	0,2	28	40	239	32	273	55	6,3	4
639	компот из сухофруктов	200	2,6	0,1	40	175	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	26,4	21,65	85,7	692	0,3	30	42	465	123	399	119	8,2	7,1
2 УЖИН															
698	кефир	200	6	6	9	112	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ИТОГО	200	6	6	9	112	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2440	96,2	75,65	339,52	2659,5	1,111	170	451	2664	1134	1624	350	24,4	27,19

День: четверг
Неделя: первая

Сезон:
Возрастная категория: 7 - 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша пшеничная	180	13	9	69	433	0,4	0,6	39	68	213	488	131	5	5
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	яблоко	100	1,2	1,2	28	140	0,04	15		39	24	16,5	13,5	0,4	3,3
	ИТОГО	500	16,7	17,65	126,9	770,6	0,471	15,6	79,5	259	250,4	534,7	153	5,7	9,4
2 ЗАВТРАК															
337	бутерброд с яйцом	50	6,34	2,7	24,7	148,9	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
	ИТОГО	250	6,54	2,75	39,7	209,9	0,029	0,01	101	54,5	27,4	84,2	9,2	0,18	1,8
ОБЕД															
31	суп карт с мясн фрикад	200	7	7	18	171	0,1	22	17	416	24	130	35	2,7	2
126	икра свекольная	60	1,1	4	6	80	0,02	8		22	21	30	14	0,02	0,8
610	котлета московская	90	12	13	9	209	0,06	0,1	20	594	15	130	18	3	2
214	капуста тушеная	150	4	5	18	132	0,06	79	24	412	91	65	32	1,35	1,2
705	напиток из шиповника	180	0,6	0,2	24	116	0,01		200	2,3	12	3	3	0,2	0,6
	хлеб дарницкий	20	0,6	0,2	24,7	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	2,8	0,55	24,6	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	720	28,1	29,95	124,3	801,4	0,35	109	261	1913	184	443	121	8,12	8,6
УЖИН															
443	плов узбекский	250	20	22	35	447	0,1	3	28	77	20	280	52	5	3
693	компот из кураги	200	1	0,06	25	106	0,02	0,8		3	32	29	21	0,6	0,6
	хлеб дарницкий	50	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	500	22,8	22,34	69,8	599,4	0,17	3,8	28	298	63	362	85	6	5,1
2 УЖИН															
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
358	сырник творожный	70	12	5	14	130	0,02	0,2	25	20	77	108	11	0,2	0,2
	ИТОГО	250	12,2	5,05	29	191	0,021	0,21	25,5	20,9	82,4	116,2	15,4	0,3	1
	ОБЩИЙ ИТОГ	2220	86,34	77,74	389,7	2572,3	1,041	129	495	2546	607,2	1540	384	20,3	25,9

День: четверг
Неделя: первая

Сезон:
Возрастная категория: 12-18лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша пшеничная	210	13	9	69	433	0,4	0,6	39	68	213	488	131	5	5
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	яблоко	100	0,8	0,8	18	100	0,04	15		39	24	16,5	13,5	0,4	3,3
	ИТОГО	550	16,3	17,25	116,9	730,6	0,471	15,6	79,5	259	250,4	534,7	153	5,7	9,4
2 ЗАВТРАК															
337	бутерброд с яйцом	50	8,82	3,78	39,52	207,9	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
	ИТОГО	250	9,02	3,83	54,52	268,9	0,029	0,01	101	54,5	27,4	84,2	9,2	0,18	1,8
ОБЕД															
31	суп карт с мясн фрикад	250	7	7	18	171	0,1	22	17	416	24	130	35	2,7	2
126	икра свекольная	100	1,6	6,6	10	133	0,02	8		22	21	30	14	0,02	0,8
610	котлета московская	100	13	14	10	210	0,06	0,1	20	594	15	130	18	3	2
214	капуста тушеная	180	5	6	19	132	0,06	79	24	412	91	65	32	1,35	1,2
705	напиток из шиповника	180	0,6	0,2	24	116	0,01		200	2,3	12	3	3	0,2	0,6
	хлеб дарницкий	20	1,12	0,22	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	850	29,84	34,18	100,64	855,4	0,35	109	261	1913	184	443	121	8,12	8,6
УЖИН															
443	плов узбекский	350	23	25	43	460	0,1	3	28	77	20	280	52	5	3
693	компот из кураги	200	1	0,06	25	106	0,02	0,8		3	32	29	21	0,6	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	26,8	25,61	92,7	682	0,17	3,8	28	298	63	362	85	6	5,1
2 УЖИН															
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
358	сырник творожный	70	12	5	14	163	0,02	0,2	25	20	77	108	11	0,2	0,2
	ИТОГО	250	12,2	5,05	29	224	0,021	0,21	25,5	20,9	82,4	116,2	15,4	0,3	1
	ОБЩИЙ ИТОГ	2500	94,16	85,92	393,76	2760,9	1,041	129	495	2546	607,2	1540	384	20,3	25,9

День: пятница
Неделя: первая

Сезон:
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша гречневая	180	7	8	35	254,84	0,3	0,6	39	80	186	311	81	0,7	2
	хлеб пшеничный	30	2,2	0,4	10,3	70,5	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	банан	100	2	0,5	25	120	0,04	9		23	8	28	38	0,5	0,5
685	чай сладкий	190	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
	ИТОГО	500	11,4	8,95	85,3	506,34	0,391	9,61	39,5	353	209,4	379,2	130	1,75	3,8
2 ЗАВТРАК															
	язык слоеный	40	2,8	12	23,6	216									
697	молоко кипяченое	180	5	5	9	103	0,08	2	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ИТОГО	220	7,8	17	32,6	319	0,08	2	40	100	240	180	28	0,2	0,2
ОБЕД															
16	винегрет овощной	60	0,7	6	5	79	0,03	4		8	13	27	16	0,4	0,4
157	солжанка домашняя со смет	200	7	10	8	166	0,1	11	10	808	34	117	24	2	1,6
388	котлета рыбная с маслом	90	9	11	11	191	0,08	0,7	32	135	20	130	22	1	0,9
511	рис отварной	150	3	5	45	240	0,03		30	350	8	90	30	0,9	0,4
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	46	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	9,8	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
693	компот из кураги	180	1	0,06	25	98	0,02	0,8		3	32	29	21	0,6	0,6
	ИТОГО	720	24,3	32,54	113,6	867	0,36	16,5	72	1771	128	478	132	5,75	5,9
УЖИН															
455	котлета рубл с капустой	100	9	10	9	176	0,06	10		490	37	108	19	2	1,7
692	картофель отварной	150	4	6	40	189	0,1	30	21	395	20	89	34	1,9	1,3
693	компот из изюма	200	0,4	0,1	28	102	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	50	1,8	0,28	9,8	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	500	15,2	16,38	86,8	583	0,24	40	21	1127	84,4	275	73	4,4	5,1
2 УЖИН															
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	14	58	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
366	запек творож с сгущен мол	70	13	9	21	231	0,04	0,5	55	56	172	196	23	0,3	0,4
	ИТОГО	250	13,2	9,05	35	289	0,041	0,51	55,5	56,9	177,4	204,2	27,4	0,4	1,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2190	71,9	83,92	353,3	2564,3	1,112	68,6	228	3407	839,2	1516	391	12,5	16,2

День: пятница
Неделя: первая

Сезон:
Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша гречневая	205	7	8	35	254,84	0,3	0,6	39	80	186	311	81	0,7	2
	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	банан	100	2	0,5	25	120	0,04	9		23	8	28	38	0,5	0,5
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
	ИТОГО	555	13	8,95	99,6	553,34	0,391	9,61	39,5	353	209,4	379,2	130	1,75	3,8
2 ЗАВТРАК															
	язык слоеный	40	2,8	12	23,6	216									
697	молоко кипяченое	200	5	5	9	108	0,08	2	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ИТОГО	240	7,8	17	32,6	324	0,08	2	40	100	240	180	28	0,2	0,2
ОБЕД															
16	винегрет	100	0,7	6	5	79	0,03	4		8	13	27	16	0,4	0,4
157	солянка домашняя со смет	250	7	10	8	166	0,1	11	10	808	34	117	24	2	1,6
388	котлета рыбная с маслом	100	9	11	11	191	0,08	0,7	32	135	20	130	22	1	0,9
511	рис отварной	180	3	5	45	240	0,03		30	350	8	90	30	0,9	0,4
	хлеб дарницкий	20	1,5	0,25	12,5	53	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	12,3	52	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
693	компот из кураги	180	1	0,06	25	106	0,02	0,8		3	32	29	21	0,6	0,6
	ИТОГО	850	23,8	32,51	118,8	887	0,36	16,5	72	1771	128	478	132	5,75	5,9
УЖИН															
455	котлета рубл с капустой	100	10	11	10	180	0,06	10		490	37	108	19	2	1,7
692	картофель отварной	250	6	7	32	205	0,1	30	21	395	20	89	34	1,9	1,3
693	компот из изюма	200	0,4	0,1	28	116	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	19,2	18,65	94,7	617	0,24	40	21	1127	84,4	275	73	4,4	5,1
2 УЖИН															
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
366	запек творож со сгущен м	70	13	9	21	231	0,04	0,5	55	56	172	196	23	0,3	0,4
	ИТОГО	250	13,2	9,05	36	292	0,041	0,51	55,5	56,9	177,4	204,2	27,4	0,4	1,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2495	77	86,16	381,7	2673,3	1,112	68,6	228	3407	839,2	1516	391	12,5	16,2

День: суббота
Неделя: первая

Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша пшеничная	180	10	9	53	341	0,3	0,6	39	67	168	264	69	1,1	1,7
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	яблоко	100	1,2	1,2	28	140	0,04	15		39	24	16,5	13,5	0,4	3,3
	ИТОГО	500	13,7	17,65	110,9	678,6	0,371	15,6	79,5	258	205,4	310,7	90,9	1,8	6,1
2 ЗАВТРАК															
	калач северный	50	3	10	21	196	0,05	0,1	56	400	35	44	7	0,3	0,4
692	кофейный напиток	180	1,4	1,3	17	87	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ИТОГО	230	4,4	11,3	38	283	0,07	0,7	66	425	95	89	14	0,39	0,49
ОБЕД															
124	щи из свеж. капусты со сметаной	210	5	8	11	145	0,08	30	30	414	49	91	27	1,8	1,3
487	птица отварная	90	16,5	17,25	0,2	222	0,09	2	88	88	21	210	23	9	2
639	компот из сухофруктов	180	2	0,1	40	175	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
126	икра свекольная	60	1	4	6	76	0,02	8		22	21	30	14	0,02	0,8
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	9,8	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
226	овощи по-карпатски	150	1,8	14	15	198	0,1	125		350	19	64	27	1,2	0,9
	ИТОГО	730	29,9	43,83	91,8	909,4	0,44	167	120	1349	211	553	162	14,4	8,6
УЖИН															
369	треска отварная	90	9	0,3	0,3	43	0,05	0,9	6	34	16	130	19	1,4	0,3
582	соус белый	50	0,3	1,8	1,8	25	0,05	0,1	10	0,4	1	3,5	0,5	0,03	0,04
511	рис отварной	150	4	6	48	269	0,05		32	396	10	100	32	1	0,6
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	24	116	0,01	200		2	12	3	3	0,2	0,6
	ИТОГО	510	15,7	8,58	83,9	499,4	0,21	201	48	650	50	289,5	66,5	3,03	3,04
2 УЖИН															
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2170	73,7	86,36	331,6	2482,4	1,171	385	354	2786	805,4	1434	363	20	18,43

День: суббота
Неделя: первая

Сезон:
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша пшеничная	210	10	9	53	341	0,3	0,6	39	67	168	264	69	1,1	1,7
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	яблоко	100	1,2	1,2	28	140	0,04	15		39	24	16,5	13,5	0,4	3,3
	ИТОГО	550	13,7	17,65	110,9	678,6	0,371	15,6	79,5	258	205,4	310,7	90,9	1,8	6,1
2 ЗАВТРАК															
	калач северный	50	3	10	21	196	0,05	0,1	56	400	35	44	7	0,3	0,4
692	кофейный напиток	200	1,4	1,3	17	87	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ИТОГО	250	4,4	11,3	38	283	0,07	0,7	66	425	95	89	14	0,39	0,49
ОБЕД															
124	щи из свеж. капусты со сметаной	260	5	8	11	145	0,08	30	30	414	49	91	27	1,8	1,3
487	птица отварная	100	22	23	0,3	301	0,09	2	88	88	21	210	23	9	2
639	компот из сухофруктов	180	2	0,1	40	175	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
126	икра свекольная	100	1	4	6	76	0,02	8		22	21	30	14	0,02	0,8
	хлеб дарницкий	20	1,5	0,25	12,5	53	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	12,3	52	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
226	овощи по-карпатски	180	1,8	14	15	198	0,1	125		350	19	64	27	1,2	0,9
	ИТОГО	860	34,9	49,55	97,1	1000	0,44	167	120	1349	211	553	162	14,4	8,6
УЖИН															
369	треска отварная	100	9	0,3	0,3	43	0,05	0,9	6	34	16	130	19	1,4	0,3
582	соус белый	50	0,3	1,8	1,8	25	0,05	0,1	10	0,4	1	3,5	0,5	0,03	0,04
511	рис отварной	200	4	6	48	269	0,05		32	396	10	100	32	1	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	24	116	0,01	200		2	12	3	3	0,2	0,6
	ИТОГО	600	16,7	8,85	98,8	569	0,21	201	48	650	50	289,5	66,5	3,03	3,04
2 УЖИН															
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2460	79,7	92,35	351,8	2642,6	1,171	385	354	2786	805,4	1434	363	20	18,43

День: воскресенье
Неделя: первая

Сезон:
Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша рисовая	180	5	5	47	253	0,07	0,4	32	58	134	189	40	0,7	0,5
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	апельсин	100	1	0,3	12	64	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4
1	бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	ИТОГО	500	8,5	12,75	88,9	514,6	0,161	90,5	72,5	229	198	253	67,4	1,3	2
2 ЗАВТРАК															
732	оладьи	75	7	7	35	238	0,1	0,4	18	317	116	127	20	0,7	0,6
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	ИТОГО	255	7,2	7,05	50	299	0,101	0,5	18,5	318	121	135	24,4	0,8	1,4
ОБЕД															
707	сок яблочный	180	1	0,2	20	92	0,02	4		12	14	14	8	0,2	2
110	борщ со сметаной	210	4	4	10	98	0,05	8	10	416	30	75	21	1,3	1
467	биточки по-белорусски	90	17	23	1,2	286	0,1	1,2	66	532	22	187	21	4	2
251	капуста тушеная	150	3	5	16	122	0,07	100	58	400	120	76	38	1,5	1
	помидор свежий	60	0,6	0,1	3,2	18	0,03	15		1,8	0,8	15	12	0,3	0,5
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	9,8	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	730	29,2	32,78	70	709,4	0,37	128	134	1829	207,8	452	119	8,15	8,5
УЖИН															
436	жаркое по домашнему	300	30	28	28	400	0,1	34	23	89	30	342	68	7	3
693	компот из изюма	180	0,4	0,1	24	111	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	500	32,2	28,38	61,8	557,4	0,18	34	23	331	57,4	420	88	7,5	5,1
2 УЖИН															
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
740	шанежка с яйцом	75	9	4	49	270	0,1	0,01	43	411	27	91	13	0,9	1,2
	ИТОГО	255	9,2	4,05	64	331	0,101	0,11	43,5	412	32	99	17,4	1	2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2240	86,3	85,01	334,7	2411,4	0,913	253	292	3118	616,2	1359	316	18,8	19

День: воскресенье
Неделя: первая

Сезон:
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша рисовая	210	5	5	47	250	0,07	0,4	32	58	134	189	40	0,7	0,5
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	апельсин	100	1	0,3	12	64	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4
1	бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
ИТОГО		550	8,5	12,75	88,9	511,6	0,161	90,5	72,5	229	198	253	67,4	1,3	2
2 ЗАВТРАК															
732	оладьи	75	7	7	35	238	0,1	0,4	18	317	116	127	20	0,7	0,6
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
ИТОГО		255	7,2	7,05	50	299	0,101	0,5	18,5	318	121	135	24,4	0,8	1,4
ОБЕД															
707	сок яблочный	180	1	0,2	18	90	0,02	4		12	14	14	8	0,2	2
110	борщ со сметаной	250	4	4	10	100	0,05	8	10	416	30	75	21	1,3	1
467	биточки по-белорусски	100	17	23	1,2	283	0,1	1,2	66	532	22	187	21	4	2
251	капуста тушеная	180	3	4	16	122	0,07	100	58	400	120	76	38	1,5	1
	помидор свежий	100	0,8	0,2	2,4	16	0,03	15		1,8	0,8	15	12	0,3	0,5
	хлеб дарницкий	20	1,5	0,25	12,5	53	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	12,3	52	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
ИТОГО		850	28,9	31,85	72,4	716	0,37	128	134	1829	207,8	452	119	8,15	8,5
УЖИН															
436	жаркое по домашнему	370	30	27,5	27,5	472	0,1	34	23	89	30	342	68	7	3
693	компот из изюма	180	0,4	0,1	26	111	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
ИТОГО		600	33,2	28,15	78,2	699	0,18	34	23	331	57,4	420	88	7,5	5,1
2 УЖИН															
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
740	шанежка с яйцом	75	9	4	49	270	0,1	0,01	43	411	27	91	13	0,9	1,2
ИТОГО		255	9,2	4,05	64	331	0,101	0,11	43,5	412	32	99	17,4	1	2
ОБЩИЙ ИТОГ		2510	87	83,85	353,5	2556,6	0,913	253	292	3118	616,2	1359	316	18,8	19

День: воскресенье
Неделя: вторая

Сезон:
Возрастная категория: 7 - 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша гречневая	180	7	8	35	254,84	0,3	0,6	39	80	186	311	81	0,7	2
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,5	14,89	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,28	0,35
	яблоко	100	0,8	0,8	15,3	76,3	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
ИТОГО		520	10,36	16,35	80,19	528,99	0,331	0,7	79,5	232	199	341	89	1,09	3,21
2 ЗАВТРАК															
732	оладьи	75	7	7	35	238	0,1	0,4	18	317	116	127	20	0,7	0,6
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
ИТОГО		255	7,2	7,05	50	299,25	0,101	0,5	18,5	318	121	135	24	0,81	1,46
ОБЕД															
71	винегрет	60	1,1	7	5,3	86	0,03	6		138	12	27	11	0,3	0,4
124	щи из свеж капуста со смет	210	5	8	11	145	0,08	30	30	414	49	91	27	1,8	1,3
443	плов узбекский	200	25	27	43	450	0,1	3	28	77	20	280	52	5	3
631	компот из яблок	200	0,1	0,1	23	98	0,01	4		10	7	4	3	0,1	0,9
	хлеб дарницкий	20	2,1	0,35	10,89	52,2	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	2,2	0,3	11	56	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
ИТОГО		710	35,5	42,75	104,19	887,2	0,32	43	58	1106	109	487	112	8,05	7,6
УЖИН															
388	котлета рыбная с маслом	90	9	11	11	191	0,08	0,7	32	135	20	130	22	1	0,9
520	картофельное пюре	150	4	5	42	160	0,1	25	25,7	405	44	96	32	1,6	1
693	компот из изюма	200	0,4	0,1	28	116	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,3	1	11	52,7	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
ИТОГО		490	15,7	17,1	92	519,7	0,26	25,7	57,7	782	91,4	304	74	3,1	4
2 УЖИН															
698	кефир	200	6	7	9	115	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
337	яйцо отварное	40	5	4	0,2	62	0,02		100	53	22	76	4		1
ИТОГО		240	11	11	9,2	177	0,1	1,4	140	153	262	256	32	0,2	1,2
ОБЩИЙ ИТОГ		2215	79,76	94,25	335,58	2412,1	1,112	71,3	354	2590	782,4	1523	331	13,3	17,47

День: воскресенье
Неделя: вторая

Сезон:
Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша гречневая	210	9	10	42	300	0,3	0,6	39	80	186	311	81	0,7	2
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,5	14,89	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,28	0,35
	яблоко	100	0,6	0,6	15	70	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	550	11,56	17,55	71,89	497,85	0,331	0,7	79,5	232	199	341	89	1,09	3,21
2 ЗАВТРАК															
732	оладьи	75	7	7	35	238	0,1	0,4	18	317	116	127	20	0,7	0,6
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
	ИТОГО	255	7,2	7,05	50	299,25	0,101	0,5	18,5	318	121	135	24	0,81	1,46
ОБЕД															
71	винегрет	100	1,2	7	5,2	90	0,03	6		138	12	27	11	0,3	0,4
124	щи из свеж капуста со смет	260	5	8	11	145	0,08	30	30	414	49	91	27	1,8	1,3
443	плов узбекский	200	26,6	29,33	46,66	581	0,1	3	28	77	20	280	52	5	3
631	компот из яблок	180	0,1	0,1	23	98	0,01	4		10	7	4	3	0,1	0,9
	хлеб дарницкий	30	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	800	39,5	45,38	135,16	1147,5	0,32	43	58	1106	109	487	112	8,05	7,6
УЖИН															
388	котлета рыбная с маслом	100	9	11	11	191	0,08	0,7	32	135	20	130	22	1	0,9
520	картофельное пюре	230	4,5	6	45	162	0,1	25	25,7	405	44	96	32	1,6	1
693	компот из изюма	200	0,4	0,1	28	116	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	580	16,7	17,65	108,7	585	0,26	25,7	57,7	782	91,4	304	74	3,1	4
2 УЖИН															
698	кефир	200	6	6	8	105	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
337	яйцо отварное	40	5	4	0,2	62	0,02		100	53	22	76	4		1
	ИТОГО	240	11	10	8,2	167	0,1	1,4	140	153	262	256	32	0,2	1,2
ОБЩИЙ ИТОГ		2425	85,96	97,63	373,95	2696,6	1,112	71,3	354	2590	782,4	1523	331	13,3	17,47

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша гречневая	180	7	8	35	254,84	0,3	0,6	39	80	186	311	81	0,7	2
1	бутерброд с маслом	40	2	7	14	136	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	апельсин	100	1	0,3	12	64	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4
	ИТОГО	500	10,2	15,35	76	515,84	0,391	90,7	79,5	251	250	375	108	1,3	3,5
2 ЗАВТРАК															
337	бутерброд с яйцом	50	6,34	2,7	24,7	148,9	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
692	кофейный напиток	180	1,4	1,3	17	87	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ИТОГО	230	7,74	4	41,7	235,9	0,048	0,6	110	78,6	82	121	11,8	0,17	1,09
ОБЕД															
126	икра свекольная	60	1	4	6	90	0,02	8		22	21	30	14	0,02	0,8
143	суп картофель с макар издел	200	6	3	19	138	0,01	16	6	499	22	102	28	2	1
610	котлета московская	90	12	13	9	207	0,06	0,1	20	594	15	130	18	3	2
216	картофель туш с овощами	150	3,6	8,6	20	182	0,1	30	47	380	30	100	40	1,5	1,5
686	чай с лимоном	180	0,2	0,05	15,2	63,6	0,004	2,9	0,5	1,7	8	9	5	0,1	0,9
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	49	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	9,8	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	720	26,4	29,13	88,8	776,6	0,294	57	73,5	1964	117	456	124	7,47	8,2
УЖИН															
494	птица отварная	100	24	6	0,36	309	0,8	2	133	107	28	251	27	11	2
511	рис отварной	150	3	5	45	240	0,03		30	350	8	90	30	0,9	0,4
693	компот из изюма	200	0,4	0,1	28	116	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	50	1,8	0,28	9,8	49	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	500	29,2	11,38	83,16	714	0,91	2	163	699	63,4	419	77	12,4	4,5
2 УЖИН															
698	кефир	200	6	6	9	110	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ИТОГО	200	6	6	9	110	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2150	79,54	65,86	298,66	2352,3	1,723	152	466	3092	752,4	1551	349	21,5	17,49

День: понедельник
Неделя: вторая

Сезон:
Возрастная категория: 12-18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша гречневая	210	7	8	35	254,84	0,3	0,6	39	80	186	311	81	0,7	2
1	бутерброд с маслом	40	2	7	14	136	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	апельсин	100	1	0,3	12	64	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4
	ИТОГО	550	10,2	15,35	76	515,84	0,391	90,7	79,5	251	250	375	108	1,3	3,5
2 ЗАВТРАК															
337	бутерброд с яйцом	70	7,8	2,7	27,6	152	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
692	кофейный напиток	180	1,4	1,3	17	87	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ИТОГО	250	9,2	4	44,6	239	0,048	0,6	110	78,6	82	121	11,8	0,17	1,09
ОБЕД															
126	икра свекольная	100	1,7	5	7	83	0,02	8		22	21	30	14	0,02	0,8
143	суп картофель с макар издел	250	6	3	19	138	0,01	16	6	499	22	102	28	2	1
610	котлета московская	100	12	13	9	207	0,06	0,1	20	594	15	130	18	3	2
216	картофель туш с овощами	180	4	9	30	201	0,1	30	47	380	30	100	40	1,5	1,5
686	чай с лимоном	187	0,2	0,05	15,2	63,6	0,004	2,9	0,5	1,7	8	9	5	0,1	0,9
	хлеб дарницкий	20	1,4	0,25	12,5	64	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	12,3	67	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	857	26,6	30,5	105	823,6	0,294	57	73,5	1964	117	456	124	7,47	8,2
УЖИН															
494	птица отварная	120	22	5	0,32	420	0,8	2	133	107	28	251	27	11	2
511	рис отварной	230	5	6	60	290	0,03		30	350	8	90	30	0,9	0,4
693	компот из изюма	200	0,4	0,1	28	116	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	30,2	11,65	113,02	942	0,91	2	163	699	63,4	419	77	12,4	4,5
2 УЖИН															
698	кефир	200	7	7	9	108	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ИТОГО	200	7	7	9	108	0,08	1,4	40	100	240	180	28	0,2	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2457	83,2	68,5	347,62	2628,4	1,723	152	466	3092	752,4	1551	349	21,5	17,49

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
340	омлет натуральный	180	11	15	2	207	0,06	0,3	246	123	82	183	13	0,2	2
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	500	14,1	23,05	46,6	475,1	0,131	15,3	287	314	119,4	229,2	34,4	0,95	6,4
2 ЗАВТРАК															
639	компот из сухофруктов	180	2	0,1	36	170	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
	язык слоеный	40	2,8	12	23,6	216									
	ИТОГО	220	4,8	12,1	59,6	386	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
ОБЕД															
132	рассольник ленинг со смет	200	4,6	3,6	13	120	0,1		10	570	30	102	29	1,7	1,4
454	котлета по -хлыновски	90	16	18	8	291	0,09	5	59	481	24	191	29	4,2	2,9
508	греча отварная	150	5,25	3,75	26,25	170,25	0,2		21	389	17	188	125	2,6	4
759	соус красный	20	0,4	0,7	3	21	0,01	1	4	1	2	6	3	0,1	0,1
54	салат из свежих овощей	60	0,48	4,56	1,76	100	0,023	8		389	8,9	16,22	8,5	0,17	0,38
70	напиток клюквенный	180	0,1	0,05	20	86	0,005	3		0,4	4	2	3	0,05	0,2
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	9,8	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	740	30,43	31,14	91,61	881,65	0,528	17	94	2297	106,9	590,2	217	9,67	10,98
УЖИН															
433	мясо тушеное	100	15	16	2	219	0,05	0,4		55	10	163	20	3,9	2
214	капуста тушеная	150	2,25	3	12	91,5	0,06	79	24	412	91	65	32	1,3	1
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	24	116	0,01	200		2	12	3	3	0,2	0,6
	хлеб дарницкий	50	1,8	0,28	24,6	117	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	500	19,65	19,48	62,6	543,5	0,17	279	24	687	124	284	67	5,8	5,1
2 УЖИН															
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
741	ватрушка с повидлом	75	4,8	2,38	29,39	158,04	0,07		16	393	13,43	45	7	0,59	0,6
	ИТОГО	255	5	2,43	44,39	219,04	0,071	0,01	16,5	394	18,83	53,2	11,4	0,69	1,4
	ОБЩИЙ ИТОГ	2215	73,98	88,2	304,8	2505,3	0,95	314	423	3700	449,1	1230	381	18,6	25,48

День: вторник
Неделя: вторая

Сезон:
Возрастная категория: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
340	омлет натуральный	210	13	19	3	217	0,06	0,3	246	123	82	183	13	0,2	2
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	13	59	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	яблоко	100	0,6	0,6	14	70	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	550	16,1	27,05	44,9	482,6	0,131	15,3	287	314	119,4	229,2	34,4	0,95	6,4
2 ЗАВТРАК															
639	компот из сухофруктов	180	2	0,1	36	170	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
	язык слоеный	40	2,8	12	23,6	216									
	ИТОГО	220	4,8	12,1	59,6	386	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
ОБЕД															
132	рассольник ленинг со смет	250	5	4	17	129	0,1		10	570	30	102	29	1,7	1,4
454	котлета по -хлыновски	100	16	18	8	291	0,09	5	59	481	24	191	29	4,2	2,9
508	греча отварная	180	7	5	35	227	0,2		21	389	17	188	125	2,6	4
759	соус красный	20	0,4	0,7	3	21	0,01	1	4	1	2	6	3	0,1	0,1
54	салат из свежих овощей	100	0,8	5,6	2,93	100	0,038	13,33		648	14,83	27,03	14,16	0,28	0,63
70	напиток клюквенный	180	0,1	0,05	20	86	0,005	3		0,4	4	2	3	0,05	0,2
	хлеб дарницкий	20	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	117,5	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	870	35,9	34,3	135,23	1087,5	0,543	22,3	94	2556	112,8	601	222	9,78	11,23
УЖИН															
433	мясо тушеное	120	15	16	2	222	0,05	0,4		55	10	163	20	3,9	2
214	капуста тушеная	230	3	4	16	134	0,06	79	24	412	91	65	32	1,3	1
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,2	24	116	0,01	200		2	12	3	3	0,2	0,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	21,4	20,75	66,7	588	0,17	279	24	687	124	284	67	5,8	5,1
2 УЖИН															
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
741	ватрушка с повидлом	75	4,8	2,38	29,39	158,04	0,07		16	393	13,43	45	7	0,59	0,6
	ИТОГО	255	5	2,43	44,39	219,04	0,071	0,01	16,5	394	18,83	53,2	11,4	0,69	1,4
	ОБЩИЙ ИТОГ	2495	83,2	96,63	350,82	2763,1	0,965	319	423	3959	455,1	1240	387	18,7	25,73

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: 7-11 лет
 Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
415	макароны с сыром	180	11	15	42	362	0,1	0,1	90	610	233	183	20	0,7	1
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
ИТОГО		500	14,1	23,05	86,6	630,1	0,171	15,1	131	801	270,4	229,2	41,4	1,45	5,4
2 ЗАВТРАК															
3	бутерброд с сыром	50	7	6,3	14,7	145,5	0,03	0,14	42	349	202	135	14	0,3	0,4
639	какао с молоком	180	3,87	3,1	20,17	125,41	0,04	1,3	20	50	125	116	31	0,17	1,02
ИТОГО		230	10,87	9,4	34,87	270,91	0,07	1,44	62	399	327	251	45	0,47	1,42
ОБЕД															
16	винегрет овощной	60	0,7	6	5	79	0,03	4		8	13	27	16	0,4	0,4
32	суп картофельный с рисом	200	1,6	1,8	13,9	79,8	0,076	6,6	9,6	5,8	11,5	50	19	0,8	0,7
369	треска отварная	90	11	0,5	0,5	67	0,05	0,9	6	34	16	130	19	1	0,3
639	компот из сухофруктов	180	2,6	0,1	40	175	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
520	картофельное пюре	150	3	4	32	145	0,1	25	25,7	405	44	96	32	1,6	1
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	9,8	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
ИТОГО		720	22,5	12,88	111	639,2	0,406	38,5	43,3	928	185,5	461	157	6,15	6
УЖИН															
499	котлета руб из птицы	90	11	15	10	226	0,07	0,9	66	137	15	111	17	4	1,4
	хлеб дарницкий	50	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
693	компот из изюма	200	0,4	0,1	28	116	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
214	картофель отварной	180	3	4	16	125	0,06	79	24	412	91	65	32	1,3	1
ИТОГО		520	16,2	19,38	63,8	513,4	0,21	79,9	90	791	133,4	254	69	5,8	4,5
2 УЖИН															
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
366	запек творож со сгущен м	70	13	9	21	231	0,04	0,5	55	56	172	196	23	0,3	0,4
ИТОГО		250	13,2	9,05	36	292	0,041	0,51	55,5	56,9	177,4	204,2	27,4	0,4	1,2
ОБЩИЙ ИТОГ		2220	76,87	73,76	332,27	2345,6	0,898	135	381	2975	1094	1399	340	14,3	18,52

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: 12-18 лет
 Возрастная категория: 12-18 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
415	макароны с сыром	210	12	16	44	398	0,1	0,1	90	610	233	183	20	0,7	1
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
1	бутерброд с маслом	40	2,3	7,4	14,9	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	550	15,1	24,05	88,6	666,1	0,171	15,1	131	801	270,4	229,2	41,4	1,45	5,4
2 ЗАВТРАК															
3	бутерброд с сыром	50	7	6,3	14,7	145,5	0,03	0,14	42	349	202	135	14	0,3	0,4
639	какао с молоком	180	3,87	3,1	20,17	125,41	0,04	1,3	20	50	125	116	31	0,17	1,02
	ИТОГО	230	10,87	9,4	34,87	270,91	0,07	1,44	62	399	327	251	45	0,47	1,42
ОБЕД															
16	винегрет овощной	100	0,9	7	6	89	0,03	4		8	13	27	16	0,4	0,4
32	суп картофельный с рисом	250	2,03	2,4	17,4	99,7	0,09	8,2	12	7,3	14,4	63,2	24,9	1,06	0,881
369	треска отварная	100	18	1	0,6	86	0,05	0,9	6	34	16	130	19	1	0,3
639	компот из сухофруктов	180	2,6	0,1	40	165	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
520	картофельное пюре	180	4	5	36	160	0,1	25	25,7	405	44	96	32	1,6	1
	хлеб дарницкий	20	1,4	0,26	12,3	64	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	12,3	67	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	850	30,73	15,96	124,6	730,7	0,42	40,1	45,7	929	188,4	474,2	163	6,41	6,181
УЖИН															
499	котлета руб из птицы	120	14	18	11	243	0,07	0,9	66	137	15	111	17	4	1,4
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
693	компот из изюма	200	0,4	0,1	28	116	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
214	картофель отварной	230	5	6	21	150	0,06	79	24	412	91	65	32	1,3	1
	ИТОГО	600	22,2	24,65	84,7	625	0,21	79,9	90	791	133,4	254	69	5,8	4,5
2 УЖИН															
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,01	0,5	0,9	5,4	8,2	4,4	0,1	0,8
366	запек творож со сгущен м	90	13	9	21	231	0,04	0,5	55	56	172	196	23	0,3	0,4
	ИТОГО	270	13,2	9,05	36	292	0,041	0,51	55,5	56,9	177,4	204,2	27,4	0,4	1,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2500	92,1	83,11	368,77	2584,7	0,912	137	384	2977	1097	1413	346	14,5	18,701

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша геркулесовая	180	10,45	10,73	44,6	317	0,1	0,48	31	64	149	250	65	35	1,8
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,5	14,89	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,28	0,35
	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	500	13,61	18,88	89,19	585,35	0,171	15,6	71,5	255	186	296	86	35,8	6,31
2 ЗАВТРАК															
10	бутерброд гор с сыром	60	8	11	14	197	0,04	0,1	72	400	252	166	16	0,3	0,5
686	чай с лимоном	187	0,2	0,05	15,2	63,6	0,004	2,9	0,5	1,7	8	9	5	0,1	0,9
	ИТОГО	247	8,2	11,05	29,2	260,6	0,044	3	72,5	402	260	175	21	0,4	1,4
ОБЕД															
160	суп молочн с макар изд	200	4,8	4	16	122,4	0,08	1	45	638	161	138	21	0,3	0,5
487	кура отварная	90	16,5	17,25	0,22	225	0,09	2	88	88	21	210	23	9	2
692	картофель отварной	150	3	4	24	150	0,1	30	21	395	19	89	34	1,9	1
631	компот из яблок	180	0,1	0,1	23	98	0,01	4		10	7	4	3	0,1	0,9
	огурец свежий	60	4	0,6	2	12	0,01	4		4	10	18	8	0,1	0,3
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	9,8	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	720	32	26,43	84,82	700,8	0,39	41	154	1602	239	544	108	12,3	6,7
УЖИН															
451	биточки мясные	90	12	16	11	245	0,07	0,5	40	145	14	133	20	3	2
759	соус красный	50	0,4	0,7	3,2	21,8	0,01	1,2	4	1,4	2,5	6	3	0,1	0,1
251	капуста тушеная	150	3	4	16	122	0,06	106	57	360	110	73	32	1,5	1,2
639	компот из сухофруктов	190	2,6	0,1	40	175	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	500	19,8	21,08	80	610,2	0,24	110	103	732	217,5	338	119	6,5	6,4
2 УЖИН															
740	шаньга с яйцом	50	6	2,66	32,66	180	0,1	0,01	43	411	27	91	13	0,9	1
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
	ИТОГО	230	6,2	2,71	47,66	241,25	0,101	0,11	43,5	412	32	99	17	1,01	1,86
	ОБЩИЙ ИТОГ	2197	79,81	80,15	330,87	2398,2	0,946	169	445	3403	934,5	1452	351	56	22,67

День: четверг
Неделя: вторая

Сезон:
Возрастная категория: 12-18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша геркулесовая	210	12	13	52	346	0,1	0,48	31	64	149	250	65	35	1,8
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,5	14,89	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,28	0,35
	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	550	15,16	21,15	96,59	614,35	0,171	15,6	71,5	255	186	296	86	35,8	6,31
2 ЗАВТРАК															
10	бутерброд гор с сыром	60	8	11	14	197	0,04	0,1	72	400	252	166	16	0,3	0,5
686	чай с лимоном	187	0,2	0,05	15,2	63,6	0,004	2,9	0,5	1,7	8	9	5	0,1	0,9
	ИТОГО	247	8,2	11,05	29,2	260,6	0,044	3	72,5	402	260	175	21	0,4	1,4
ОБЕД															
160	суп молочн с макар изд	250	6	5	20	153	0,08	1	45	638	161	138	21	0,3	0,5
487	кура отварная	100	22	23	0,3	301	0,09	2	88	88	21	210	23	9	2
692	картофель отварной	180	3	4	24	150	0,1	30	21	395	19	89	34	1,9	1
631	компот из яблок	180	0,1	0,1	23	98	0,01	4		10	7	4	3	0,1	0,9
	огурец свежий	100	4	0,6	1	6	0,01	4		4	10	18	8	0,1	0,3
	хлеб дарницкий	20	1,4	0,3	12,4	46	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	12,6	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	850	37,7	33,2	93,3	801	0,39	41	154	1602	239	544	108	12,3	6,7
УЖИН															
451	биточки мясные	100	12	16	11	298	0,07	0,5	40	145	14	133	20	3	2
759	соус красный	50	0,4	0,7	3,2	21,8	0,01	1,2	4	1,4	2,5	6	3	0,1	0,1
251	капуста тушеная	200	4	7	21	129	0,06	106	57	360	110	73	32	1,5	1,2
639	компот из сухофруктов	200	2,6	0,1	40	175	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
	хлеб дарницкий	50	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	20,8	24,08	85	670,2	0,24	110	103	732	217,5	338	119	6,5	6,4
2 УЖИН															
740	шаньга с яйцом	75	9	4	49	270	0,1	0,01	43	411	27	91	13	0,9	1
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
	ИТОГО	255	9,2	4,05	64	331,25	0,101	0,11	43,5	412	32	99	17	1,01	1,86
	ОБЩИЙ ИТОГ	2502	91,06	93,53	368,09	2677,4	0,946	169	445	3403	934,5	1452	351	56	22,67

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша манная	180	9	8	50	312	0,11	0,6	39,5	62	162	166	27	0,7	0,6
1	бутерброд с маслом	40	2	7	14	136	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	апельсин	100	1	0,3	12	64	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4
	ИТОГО	500	12,2	15,35	91	573	0,201	90,7	80	233	226	230	54,4	1,3	2,1
2 ЗАВТРАК															
337	бутерброд с яйцом	50	6,34	2,7	24,7	148,9	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
692	кофейный напиток	180	1,4	1,3	17	87	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ИТОГО	230	7,74	4	41,7	235,9	0,048	0,6	110	78,6	82	121	11,8	0,17	1,09
ОБЕД															
25	салат степной	60	0,8	10	7	169	0,03	5		605	15	27	11	0,3	0,4
134	суп крестьянский со смет	210	4	6	12	140	0,06	20		408	28	86	25	1	1
377	рыба отварная	90	9	0,3	0,3	46	0,08	0,8	28	49	24	192	27	2	0,5
511	рис отварной	150	3	5	45	240	0,03		30	350	8	90	30	0,9	0,4
693	компот из изюма	180	0,4	0,1	28	116	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	9,8	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	730	20,8	21,88	111,9	804,4	0,33	25,8	58	1903	112,4	505	120	5,15	4,9
УЖИН															
759	соус красный	50	0,4	0,7	3,2	21,8	0,01	1,2	4	1,4	2,5	6	3	0,1	0,1
478	запеканка картофель с мясом	200	16	18	11	398	0,2	40	58	92	39	300	70	6	3,9
707	сок яблочный	200	1	0,2	20	92	0,02	4		12	14	14	8	0,2	2
	хлеб дарницкий	50	2,3	1,2	18	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	500	19,7	20,1	52,2	627,8	0,28	45,2	62	323	66,5	373	93	6,7	7,5
2 УЖИН															
698	йогурт	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ИТОГО	200	10	5	7	112	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2160	70,44	66,33	303,8	2353,1	0,939	163	350	2641	730,9	1421	309	13,7	15,79

День: пятница
Неделя: вторая

Сезон:
Возрастная категория: 12-18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
302	каша манная	210	9	8	50	312	0,11	0,6	39,5	62	162	166	27	0,7	0,6
1	бутерброд с маслом	40	2	7	14	136	0,03		40	151	8	22	4	0,2	0,3
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61	0,001	0,1	0,5	0,9	5	8	4,4	0,1	0,8
	апельсин	100	1	0,3	12	64	0,06	90		19	51	34	19	0,3	0,4
	ИТОГО	550	12,2	15,35	91	573	0,201	90,7	80	233	226	230	54,4	1,3	2,1
2 ЗАВТРАК															
337	бутерброд с яйцом	50	6,34	2,7	24,7	148,9	0,028		100	53,6	22	76	4,8	0,08	1
692	кофейный напиток	180	1,4	1,3	17	87	0,02	0,6	10	25	60	45	7	0,09	0,09
	ИТОГО	230	7,74	4	41,7	235,9	0,048	0,6	110	78,6	82	121	11,8	0,17	1,09
ОБЕД															
25	салат степной	100	0,8	10	7	169	0,03	5		605	15	27	11	0,3	0,4
134	суп крестьянский со смет	250	5	8	14	154	0,06	20		408	28	86	25	1	1
377	рыба отварная	100	12	0,4	0,4	60	0,08	0,8	28	49	24	192	27	2	0,5
511	рис отварной	180	3	5	45	240	0,03		30	350	8	90	30	0,9	0,4
693	компот из изюма	180	0,4	0,1	28	116	0,03			23,5	16,4	25	8	0,1	0,6
	хлеб дарницкий	20	1,4	0,25	12,3	46	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,7	0,2	12,4	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	850	24,3	23,95	119,1	832	0,33	25,8	58	1903	112,4	505	120	5,15	4,9
УЖИН															
759	соус красный	50	0,4	0,7	3,2	21,8	0,01	1,2	4	1,4	2,5	6	3	0,1	0,1
478	запеканка картофель с мясом	300	30	32	61	563	0,2	40	58	92	39	300	70	6	3,9
707	сок яблочный	200	1	0,2	20	92	0,02	4		12	14	14	8	0,2	2
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	34,2	33,45	108,9	792,8	0,28	45,2	62	323	66,5	373	93	6,7	7,5
2 УЖИН															
698	йогурт	250	13	7	9	124	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ИТОГО	250	13	7	9	124	0,08	1	40	104	244	192	30	0,4	0,2
	ОБЩИЙ ИТОГ	2480	91,44	83,75	369,7	2557,7	0,939	163	350	2641	730,9	1421	309	13,7	15,79

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: 7-11 лет
 Возрастная категория:

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
322	каша пшеничная	180	8	7	42	272	0,2	0,5	30	53	150	250	54	1	1,2
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,5	14,89	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,28	0,35
	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	500	11,16	15,15	86,59	540,35	0,271	15,6	70,5	244	187	296	75	1,84	5,71
2 ЗАВТРАК															
368	батончик творожный	50	7,5	6,87	21,25	186	0,09	0,2	73	31	86	144	17	0,6	0,8
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
	ИТОГО	230	7,7	6,92	36,25	247,25	0,091	0,3	73,5	32	91	152	21	0,71	1,66
ОБЕД															
31	суп картофельный с фрик	200	7	7	18	171	0,1	22	17	416	24	130	35	2	1
423	бефстроганов из говядины	90	12,8	16	4	139,2	0,07	2	48	61	34	180	23	3	2
516	макароны отварные	150	6	5	44	252	0,1		24	389	17	57	10	0,7	1
17	салат из соленых огурцов	60	0,5	3	1,55	36,9	0,015	3,3		533	13	16	7	0,06	0,3
693	компот из кураги	180	1	0,06	25	106	0,02	0,8		3	32	29	21	0,6	0,6
	хлеб дарницкий	20	1,8	0,28	9,8	46,4	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,8	0,2	9,8	47	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	720	30,9	31,54	112,15	798,5	0,405	28,1	89	1869	141	497	115	7,21	6,9
УЖИН															
455	котлета рубл с капустой	100	9	12	9	173	0,06	10		490	37	108	19	2	1,7
520	картоф. Пюре	150	3,7	5,3	24	154,6	0,1	25	25	405	44	96	32	1,6	1,2
639	компот из сухофруктов	200	2,6	0,1	40	175	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
	хлеб дарницкий	50	2	1	10,7	52,3	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	500	17,3	18,4	83,7	554,9	0,26	37	27	1121	172	330	115	5,5	6
2 УЖИН															
697	молоко кипяченое	180	6	5	9	110	0,08	2	40	100	240	180	28	0,2	0,2
741	ватрушка с повидлом	75	4,8	2,38	29,39	158,04	0,07		16	393	13,43	45	7	0,59	0,6
	ИТОГО	255	10,8	7,38	38,39	268,04	0,15	2	56	493	253,4	225	35	0,79	0,8
	ОБЩИЙ ИТОГ	2205	77,86	79,39	357,08	2409	1,177	83	316	3759	844,4	1500	361	16,1	21,07

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: 12-18 лет
 Возрастная категория: 12-18 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Na	Ca	P	Mg	Pp	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
ЗАВТРАК															
322	каша пшеничная	210	8	7	42	272	0,2	0,5	30	53	150	250	54	1	1,2
685	чай сладкий	200	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
1	бутерброд с маслом	40	2,36	7,5	14,89	136,6	0,03		40	151	8	22	4	0,28	0,35
	яблоко	100	0,6	0,6	14,7	70,5	0,04	15		39	24	16	13	0,45	3,3
	ИТОГО	550	11,16	15,15	86,59	540,35	0,271	15,6	70,5	244	187	296	75	1,84	5,71
2 ЗАВТРАК															
368	батончик творожный	80	12	11	34	299	0,09	0,2	73	31	86	144	17	0,6	0,8
685	чай сладкий	180	0,2	0,05	15	61,25	0,001	0,1	0,5	0,97	5	8	4	0,11	0,86
	ИТОГО	260	12,2	11,05	49	360,25	0,091	0,3	73,5	32	91	152	21	0,71	1,66
ОБЕД															
31	суп картофельный с фрик	250	7	7	18	171	0,1	22	17	416	24	130	35	2	1
423	бефстроганов из говядины	100	16	20	5	174	0,07	2	48	61	34	180	23	3	2
516	макаронные отварные	180	6	5	44	252	0,1		24	389	17	57	10	0,7	1
17	салат из соленых огурцов	100	0,5	3	1,55	36,9	0,015	3,3		533	13	16	7	0,06	0,3
693	компот из кураги	180	1	0,06	25	106	0,02	0,8		3	32	29	21	0,6	0,6
	хлеб дарницкий	20	1,6	0,55	12,8	64	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	хлеб пшеничный	20	1,7	0,4	12,6	65	0,05			249	10	32	7	0,45	0,5
	ИТОГО	850	33,8	36,01	118,95	868,9	0,405	28,1	89	1869	141	497	115	7,21	6,9
УЖИН															
455	котлета рубл с капустой	120	9	12	9	173	0,06	10		490	37	108	19	2	1,7
520	картофель. Пюре	230	3,9	5,3	23	151,3	0,1	25	25	405	44	96	32	1,6	1,2
639	компот из сухофруктов	200	2,6	0,1	40	175	0,05	2	2	8	80	73	52	1,5	1,6
	хлеб дарницкий	50	2,8	0,55	24,7	116	0,05			218	11	53	12	0,4	1,5
	ИТОГО	600	18,3	17,95	96,7	615,3	0,26	37	27	1121	172	330	115	5,5	6
2 УЖИН															
697	молоко кипяченое	180	5	5	9	108	0,08	2	40	100	240	180	28	0,2	0,2
741	ватрушка с повидлом	75	4,8	2,38	29,39	158,04	0,07		16	393	13,43	45	7	0,59	0,6
	ИТОГО	255	9,8	7,38	38,39	266,04	0,15	2	56	493	253,4	225	35	0,79	0,8
	ОБЩИЙ ИТОГ	2515	85,26	87,54	389,63	2650,8	1,177	83	316	3759	844,4	1500	361	16,1	21,07