

День 2 Вторник

№ рсц.	Прием пищи, наименование	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК:																
132/2008	Омлет натуральный	200	17,91	27,75	4,68	238,08	0,12	1,02	0,40	0,89	163,69	310,15	25,63	3,20			
294/2008	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29			
табл	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52			
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02			
89/2008	Яблоко порционное	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
	ИТОГО ЗАВТРАК:		23,22	38,06	59,47	566,70	0,31	13,82	0,46	1,20	206,74	327,69	37,02	7,23			
	ОБЕД:																
23/2008	Салат из свеклы	100	1,42	5,08	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20			
63/2008	Щи из св. капусты со сметаной	300/10	2,55	7,36	12,77	129,44	0,08	22,65	0,29	0,26	53,08	64,36	25,90	0,92			
161/2008	Колбаски рыбные	100	7,87	3,21	6,46	189,04	0,08	0,40	0,05	0,78	33,02	148,84	23,24	0,68			
241/2008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,01			
280/2008	Компон из изюма	200	0,33	0,00	91,98	116,82	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,25			
табл	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55			
	ИТОГО ОБЕД:		19,55	24,52	170,71	830,70	0,40	37,01	0,39	4,14	186,61	414,90	118,89	6,61			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,77	62,58	230,18	1397,40	0,72	50,83	0,85	5,34	393,35	742,59	155,91	13,84			

День 3
Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование ЗАВТРАК:	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
112/2008	Каша пшенная с маслом	250/10	7,59	7,78	37,23	252,20	0,26	1,64	0,11	0,31	169,79	234,78	59,68	1,53
285/2008	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,04	1,30	0,02	0,05	123,39	93,96	18,00	0,25
табл	Хлеб пшеничный	40	3,16	1,8	19,32	104	0,11	0	0	0	12,27	0	0	1,01
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12
89/2008	Банан порционный	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ИТОГО ЗАВТРАК:		18,62	24,49	97,36	684,49	0,44	13,03	0,21	0,72	428,85	447,74	91,68	5,13
	ОБЕД:													
4/2008	Салат из св. капусты с маслом	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
37/2008	Борщ из св. капусты со сметаной	300/10	2,18	6,66	13,97	108,20	0,04	10,50	0,25	2,83	56,42	55,45	23,72	10,44
192/2008	Печень по-строгановски	120	21,50	31,01	11,06	331,20	0,35	10,01	8,79	1,45	101,53	392,94	28,42	7,40
227/2008	Макаронные отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,82	1,39
289/2008	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,01	130,00	0,09	0,34	6,05	1,60	1,60	0,31
табл	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55
	ИТОГО ОБЕД:		35,37	50,68	115,80	937,10	0,59	188,81	9,37	10,78	234,38	601,06	108,30	21,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,99	75,17	213,16	1621,59	1,03	201,84	9,58	11,50	663,23	1048,80	199,98	26,81

День 4 Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование ЗАВТРАК:	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
141/2008	Запеканка творожная со сгущ. молоком	200	29,22	12,11	33,10	337,88	0,11	0,84	0,11	0,72	293,92	406,78	48,13	1,62		
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24		
табл	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52		
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02		
	ИТОГО ЗАВТРАК:		34,06	22,01	77,22	620,04	0,27	0,84	0,16	0,82	318,17	411,78	49,68	3,40		
	ОБЕД:															
9/2008	Салат из св. моркови с маслом	100	1,14	10,08	10,38	136,80	0,05	4,40	1,76	4,75	23,85	48,60	33,44	0,63		
52/2008	Суп молочный с рисом	300	7,42	9,10	27,94	222,82	0,10	1,39	0,06	0,12	254,50	221,40	39,91	0,43		
181/2008	Жаркое домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,20	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97		
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02		
табл	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55		
	ИТОГО ОБЕД:		35,21	38,11	110,39	934,99	0,43	17,21	2,03	7,66	366,87	622,56	165,28	7,60		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		69,27	60,12	187,61	1555,03	0,70	18,05	2,19	8,48	685,04	1034,34	214,96	11,00		

День 5 Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование ЗАВТРАК:	Масса порции,	Пищевые вещества, г			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
209/2008	Котлета куриная с соусом	100	11,02	12,45	7,52	183,87	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,10
219/2008	Греча отварная	180	10,48	6,52	47,00	316,57	0,29	0,00	0,04	0,58	18,00	197,24	118,03	3,96
294/2008	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5	1,55
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
	ИТОГО ЗАВТРАК:		25,22	27,78	91,98	755,56	0,40	3,74	0,15	1,62	50,66	355,41	146,60	6,92
	ОБЕД:													
44/2008	Суп из овощей со сметаной	300/10	7,50	7,03	15,11	133,18	0,11	17,89	0,29	0,28	9,35	72,34	27,16	0,97
205/2008	Сосиска отварная с соусом	150	9,46	7,80	2,24	179,10	0,19	0,00	0,03	0,57	25,71	148,16	17,04	1,81
241/2008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,01
274/2008	Кисель п/яг	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,00	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	60	4,26	1,92	25,26	153,00	0,06	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02
	ИТОГО ОБЕД:		26,51	31,22	99,68	840,02	0,52	24,35	0,37	1,62	106,71	408,24	92,59	5,68
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,73	59,00	191,66	1595,58	0,92	28,09	0,51	3,24	157,37	763,65	239,18	12,60

Неделя 2 12-18 лет

2 Неделя

День 1

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
	Каша гергулесовая с маслом	300/10	7,50	5,35	25,20	261,00	0,28,5	2,09	0,75	0,84	223,04	303,35	74,64	1,95				
269/2008 табл	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31				
	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52				
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
366/2008	Сыр порционный	15	3,48	4,42	0,00	54,60	0,00	0,09	0,02	0,06	105,00	105,00	4,95	0,12				
89/2008	Банан порционный	100	1,50	0,10	21,00	89,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО ЗАВТРАК:		21,09	23,70	101,23	624,52	0,25	13,87	0,86	1,22	527,99	572,10	128,09	7,12				
	ОБЕД:																	
	Суп картофельный с рыбой	300	8,04	4,93	9,50	102,30	0,20	14,52	0,28	0,42	30,92	166,73	45,98	1,74				
193/2008	Плов мясной	250	18,01	25,86	55,19	522,96	0,11	1,50	0,40	0,95	26,75	287,71	59,34	3,88				
	Огурец св. порционный	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,00	0,50	0,00	0,00	1,15	0,00	0,00	0,03				
299/2008 табл	Чай с лимоном	200/8	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,68	2,56	33,68	204,00	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48				
	ИТОГО ОБЕД:		32,20	33,41	114,93	897,88	0,39	19,32	0,68	2,10	83,47	542,78	127,66	8,42				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		53,29	57,11	216,16	1522,40	0,64	33,19	1,54	3,32	611,46	1114,88	255,75	15,54				

Неделя 2 12-18 лет

День 2 Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг						
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
205/2008	Сосиска отварная с соусом	150	9,46	7,80	2,24	179,10	0,19	0,00	0,03	0,57	25,71	148,16	17,04				1,81	
227/2008	Макаронные отварные	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,82				1,39	
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50				0,24	
табл	Хлеб ржанопшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5				1,55	
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05				0,02	
	ИТОГО ЗАВТРАК:		19,73	22,95	81,82	686,07	0,35	0,00	0,12	2,31	58,77	272,49	55,91				5,01	
	ОБЕД:																	
42/2008	Рассольник ленинградский со сметаной	300/10	6,04	10,56	19,35	171,00	0,17	11,77	0,25	2,90	36,12	102,96	40,08				1,39	
209/2008	Биточек куриный с соусом	150	11,53	14,48	10,28	234,01	0,09	1,41	0,09	0,72	18,77	147,95	20,52				1,65	
219/2008	Греча отварная	180	10,48	5,43	54,00	316,57	0,29	0,00	0,04	0,58	18,00	197,24	118,03				3,96	
280/2008	Компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	5,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04				1,28	
табл	Хлеб ржанопшеничный	50	3,55	1,6	22,05	127,5	0,05	0	0	0,45	11,5	53	12,5				1,55	
	ИТОГО ОБЕД:		31,93	32,07	128,34	941,06	0,62	18,78	0,38	4,76	93,80	507,31	196,17				9,83	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		51,66	55,02	210,16	1627,13	0,97	18,78	0,50	7,07	152,57	779,80	252,08				14,84	

Неделя 2 12-18 лет

День 3
Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК:																	
	Омлет																	
132/2008	натуральный	200	15,91	17,75	4,68	241,00	0,12	1,02	0,40	0,89	163,69	310,15	25,63	3,20				
294/2008	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29				
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02				
табл	Хлеб пшеничный	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52				
89/2008	Яблоко																	
	порционное	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20				
	ИТОГО ЗАВТРАК:		21,22	28,06	59,47	569,62	0,31	13,82	0,46	1,20	206,74	327,69	37,02	7,23				
	ОБЕД:																	
	Борщ из св. капусты со сметаной																	
37/2008		300/10	2,28	6,99	12,97	129,11	0,04	10,50	0,25	2,83	56,42	55,45	23,72	10,44				
189/2008	Котлета мясная с соусом	150	16,01	13,58	8,61	246,35	0,12	0,00	0,08	0,98	19,68	204,63	31,61	3,23				
239/2008	Картофель отварной	180	3,14	8,44	32,66	218,95	0,18	7,49	0,04	0,25	17,98	95,45	34,88	1,71				
283/2008	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02				
табл	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,68	2,56	33,68	204,00	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48				
	ИТОГО ОБЕД:		27,67	31,57	115,81	912,20	0,45	19,21	0,54	6,46	161,98	484,86	142,24	18,88				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,89	59,63	175,28	1481,82	0,76	33,03	1,00	7,66	368,72	812,55	179,26	26,11				

Неделя 2 12-18 лет

День 4 Четверг

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг								
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe						
	ЗАВТРАК:																			
151/2008	Пудинг из творога с молоком	200	18,13	10,10	40,96	272,80	0,10	0,79	0,10	0,64	247,60	353,54	43,35	2,15						
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24						
	табл	60	4,74	2,7	28,98	156	0,16	0	0	0	18,4	0	0	1,52						
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02						
	ИТОГО ЗАВТРАК:		22,97	20,00	85,08	554,96	0,26	0,79	0,15	0,74	271,85	358,54	44,90	3,93						
	ОБЕД:																			
53/2008	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,39	9,18	29,59	204,19	0,14	1,37	0,06	0,47	258,82	217,74	40,21	0,83						
213/2008	Кура тушенная в соусе	150	16,20	13,65	4,95	201,10	0,27	2,99	0,14	0,71	31,35	248,85	31,35	1,85						
224/2008	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,036	0	0,036	0,342	6,61	8,99	29,196	0,59						
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24						
	табл	80	5,68	2,56	33,68	204,00	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48						
	ИТОГО ОБЕД:		32,93	31,49	131,59	939,67	0,53	4,36	0,24	2,24	318,63	562,38	122,26	5,99						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55,90	51,49	216,67	1494,63	0,79	5,15	0,39	2,98	590,48	920,92	167,16	9,93						

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
162/2008	ЗАВТРАК: Котлета рыбная любительская с соусом	150	13,05	6,10	8,75	162,71	0,10	1,35	0,51	1,02	49,56	207,44	36,05	1,07			
241/2008	Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,05	0,23	47,95	105,66	33,39	1,01			
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24			
365/2008	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,00	0,00	0,05	0,10	2,40	3,00	0,05	0,02			
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	60	4,26	1,92	25,26	153,00	0,06	0,00	0,00	0,54	6,90	31,80	7,50	0,93			
	ИТОГО ЗАВТРАК:		21,24	22,49	77,10	634,42	0,32	7,81	0,61	1,89	110,26	349,90	78,49	3,27			
	ОБЕД:																
23/2008	Салат из свеклы	100	1,43	5,09	9,50	75,35	0,01	1,90	0,00	2,30	31,65	36,88	18,82	1,20			
63/2008	Щи из св. капусты со сметаной	300/10	2,55	7,36	12,77	129,44	0,08	22,65	0,29	0,26	53,08	64,36	25,90	0,92			
180/2008	Гуляш	220	15,01	11,05	20,13	227,08	0,06	2,90	0,03	0,59	16,76	167,03	23,30	2,79			
227/2008	Макаронные изделия	180	6,62	6,35	42,39	253,31	0,11	0,00	0,04	1,19	15,71	66,33	24,82	1,39			
299/2008	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,04	60,16	0,00	0,00	0,00	0,00	3,45	2,00	1,50	0,24			
табл	Хлеб ржанно-пшеничный	80	5,68	2,56	33,68	204,00	0,08	0,00	0,00	0,72	18,40	84,80	20,00	2,48			
	ИТОГО ОБЕД:		31,29	32,41	133,51	949,34	0,34	27,45	0,36	5,06	139,05	421,40	114,34	9,02			
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,53	54,90	210,61	1583,76	0,66	35,26	0,97	6,96	249,31	771,30	192,83	12,29			