

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ : первая

СЕЗОН:

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
121-131	каша манная	250/6	5,5	7,25	41	347,4	0,07	0	25	30	45	12,5	0,5
347	какао с молоком	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,6	20,28	0,66
373	сыр порциями	25	5,8	7,37	0	90,9	0	0,33	86,73	416,3	249,8	23,35	0,32
371	масло сливочное порциями	15	0,15	10,8	0,15	85,5	0	0	60	0	4,5	0	0
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржаной	30	2,28	0,24	14,46	69,89	0,04	0	0	6	26,4	4,2	0,36
<b>итого за завтрак</b>			<b>21,23</b>	<b>29,99</b>	<b>105,7</b>	<b>864,1</b>	<b>0,19</b>	<b>0,33</b>	<b>171,8</b>	<b>573,7</b>	<b>483,3</b>	<b>67,33</b>	<b>2,44</b>
<b>ОБЕД</b>													
67	борщ из консервированных овощей	300	2,28	8	12,97	133,33	0,06	12,96	0	69,6	240	36	1,56
416	пельмени п/ф отварные с маслом	250/13	24,75	34,75	33,75	547,5	0,43	0	0	43,75	196,9	32,5	2,25
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
<b>итого за обед</b>			<b>33,79</b>	<b>43,77</b>	<b>88,11</b>	<b>899,82</b>	<b>0,61</b>	<b>16,96</b>	<b>0</b>	<b>145,8</b>	<b>520</b>	<b>91,9</b>	<b>8,33</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>55</b>	<b>73,8</b>	<b>194</b>	<b>1763,92</b>	<b>0,8</b>	<b>17,3</b>	<b>172</b>	<b>719</b>	<b>1003</b>	<b>159</b>	<b>10,8</b>

вторник

ДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
244	тефтели п/ф с соусом	100/40	16,05	23,15	9,16	208,60	0,04	0,9	0	22	107	19	0,8	
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88	
357	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,7	0,7	20,8	22,6	16,8	2,26	
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4	
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8	
	<b>итого за завтрак</b>		<b>33,08</b>	<b>31,17</b>	<b>147,1</b>	<b>896,94</b>	<b>0,33</b>	<b>21,6</b>	<b>0,7</b>	<b>96,4</b>	<b>339,7</b>	<b>155</b>	<b>11,74</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
77	суп рыбный с крупой	300	9,9	9,98	17,69	247,56	0,1	1,06	37,73	140,8	249,2	73,06	1,51	
412	вареники п/ф с картофелем	150	9,69	13,59	13,2	210,00	0,02	0	30	85,5	15	33	0,9	
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2	
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12	
	<b>итого за обед</b>	<b>735</b>	<b>26,71</b>	<b>24,39</b>	<b>101,3</b>	<b>756,74</b>	<b>0,22</b>	<b>5,46</b>	<b>67,73</b>	<b>266,7</b>	<b>351,3</b>	<b>127,5</b>	<b>4,33</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>59,8</b>	<b>55,6</b>	<b>248</b>	<b>1653,68</b>	<b>0,55</b>	<b>27,1</b>	<b>68,4</b>	<b>363</b>	<b>691</b>	<b>282</b>	<b>16,1</b>	

среда  
ДЕЛЯ : первая  
СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>														
196	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,28	7,04	78,6	148,4	533,8	142	3,23	
285	рис отварной	180	4,66	6,01	48,32	270,21	0,02	0	0,18	2,87	72,86	22,76	0,67	
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8	
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8	
	<b>итого за завтрак</b>		<b>26,28</b>	<b>20,38</b>	<b>90,38</b>	<b>675,52</b>	<b>0,4</b>	<b>11,04</b>	<b>78,78</b>	<b>181,3</b>	<b>679,1</b>	<b>185,7</b>	<b>8,1</b>	
<b>ОБЕД</b>														
73	суп гороховый с гренками	300	18,64	12,35	43,51	148,19	0,22	3,5	25,73	29,03	45,23	20,83	1,19	
234	фрикадельки п/ф с соусом томатным	100/40	18,04	19,34	13,08	298	0,08	0	25	23,84	2112	28,13	3,19	
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9	0,9	
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6	
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12	
	<b>итого за обед</b>	<b>765</b>	<b>49,46</b>	<b>39,06</b>	<b>164,2</b>	<b>982,49</b>	<b>0,47</b>	<b>113,5</b>	<b>50,73</b>	<b>99,67</b>	<b>2270</b>	<b>77,36</b>	<b>7,6</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>75,7</b>	<b>59,4</b>	<b>255</b>	<b>1658,01</b>	<b>0,87</b>	<b>125</b>	<b>130</b>	<b>281</b>	<b>2949</b>	<b>263</b>	<b>15,7</b>	

четверг  
 НЕДЕЛЯ : первая  
 СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>ЗАВТРАК</b>													
373	сыр порциями	25	5,8	7,37	0	91	0	0,3	2,75	415,8	56,25	23,35	0,32	
133	омлет натуральный	162,5	14,55	22,55	3,8	276,35	0,47	0,81	312,5	132,5	252,5	21,25	2,56	
239	сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0	24,5	111,3	14	1,26	
362	кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13	
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8	
	<b>итого за завтрак</b>		<b>33,57</b>	<b>48,26</b>	<b>59,17</b>	<b>800,38</b>	<b>0,69</b>	<b>1,35</b>	<b>315,3</b>	<b>644,4</b>	<b>526</b>	<b>79,94</b>	<b>5,67</b>	
	<b>ОБЕД</b>													
69	щи из консервированных овощей	300	10,51	16,03	9,4	224,15	0,06	5,03	0,93	11,1	45,94	6,55	0,25	
244	тефтели п/ф с соусом	100/40	16,05	23,15	9,16	208,60	0,04	0,9	0	22	107	19	0,8	
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0	0	33	148,5	36	2,55	
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0	
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6	
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12	
	<b>итого за обед</b>		<b>41,92</b>	<b>45,32</b>	<b>119,5</b>	<b>939,5</b>	<b>0,32</b>	<b>5,93</b>	<b>0,93</b>	<b>84,5</b>	<b>370,5</b>	<b>77,95</b>	<b>5,32</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>75,5</b>	<b>93,6</b>	<b>179</b>	<b>1739,88</b>	<b>1,01</b>	<b>7,28</b>	<b>316</b>	<b>729</b>	<b>896</b>	<b>158</b>	<b>11</b>	

пятница

ДЕЛЯ : первая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
414	вареники п/ф с творогом и маслом	250/16	30	16	40,5	425,00	0,12	0,5	112,5	185	357,5	45	1,5
382-386	фрукты	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27
368	чай с сахаром	200	0	0	11,28	45,12	0	0	0	6	4	3	0,4
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
	<b>итого за завтрак</b>		<b>37,76</b>	<b>23,42</b>	<b>115,7</b>	<b>814,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0,5</b>	<b>160,4</b>	<b>216,3</b>	<b>446,6</b>	<b>64,99</b>	<b>3,57</b>
	<b>ОБЕД</b>												
71	рассольник из консервир. овощей	300	13,69	19,13	23,28	179,52	0,13	6,04	1,12	13,32	102,9	7,86	0,3
196	рыба тушеная в сметанном соусе	140	15,42	13,47	5,61	205,32	0,28	7,04	78,6	148,4	533,8	142	3,23
285	рис отварной	180	4,66	6,01	48,32	270,21	0,02	0	0,18	2,87	72,86	22,76	0,67
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	<b>итого за обед</b>		<b>40,53</b>	<b>39,63</b>	<b>118,6</b>	<b>874,04</b>	<b>0,55</b>	<b>17,08</b>	<b>79,9</b>	<b>197</b>	<b>792,6</b>	<b>196</b>	<b>8,72</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>78,3</b>	<b>63,1</b>	<b>234</b>	<b>1688,83</b>	<b>0,79</b>	<b>17,6</b>	<b>240</b>	<b>413</b>	<b>1239</b>	<b>261</b>	<b>12,3</b>

понедельник  
ДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
121-131	каша молочная рисовая	250/6	5,5	7,25	41	347,4	0,07	0	25	30	45	12,5	0,5
347	кофейный напиток	200	3,7	3,93	25,95	153,92	0,02	0	0,03	111,4	125,6	20,28	0,66
373	сыр порциями	25	5,8	7,37	0	90,9	0	0,33	86,73	416,3	249,8	23,35	0,32
371	масло сливочное порциями	15	0,15	10,8	0,15	85,5	0	0	60	0	4,5	0	0
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
	<b>итого за завтрак</b>		<b>21,15</b>	<b>30,85</b>	<b>123,2</b>	<b>935,71</b>	<b>0,23</b>	<b>20,33</b>	<b>171,8</b>	<b>589,7</b>	<b>505,4</b>	<b>87,13</b>	<b>7,28</b>
	<b>ОБЕД</b>												
82	суп овощной (из замор. овощей)	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,12	30,23	1,27	31,77	72,48	30,73	1,27
262	птица отварная	140	36,43	36,43	1,93	485,35	0,06	1,96	55,86	46,06	218,4	26,6	1,62
279	каша пшеничная рассыпчатая	180	9,27	5,32	36,87	231,78	0,12	0	0	33	148,5	36	2,55
355	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,33	0	22,66	91,98	0	0	0	0	0	1	0
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	<b>итого за обед</b>		<b>54,11</b>	<b>49,6</b>	<b>118</b>	<b>1130,39</b>	<b>0,4</b>	<b>32,19</b>	<b>57,13</b>	<b>129,2</b>	<b>508,5</b>	<b>109,7</b>	<b>7,16</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>75,3</b>	<b>80,5</b>	<b>241</b>	<b>2066,1</b>	<b>0,63</b>	<b>52,5</b>	<b>229</b>	<b>719</b>	<b>1014</b>	<b>197</b>	<b>14,4</b>

д.: вторник

СДЕЛКА : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
242	котлета	70	15,25	16,74	8,2	252,5	0,08	0,2	0	44	129	26	1,2
281	каша пшениая рассыпчатая	180	11,12	6,38	44,24	278,14	0,14	0	0	39,6	100,8	43,2	3,06
365	чай с лимоном	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
	<b>итого за завтрак</b>		<b>32,57</b>	<b>24,02</b>	<b>88,89</b>	<b>730,63</b>	<b>0,32</b>	<b>4,2</b>	<b>0</b>	<b>113,6</b>	<b>302,3</b>	<b>90,2</b>	<b>8,46</b>
	<b>ОБЕД</b>												
73	суп гороховый с гренками	300	18,64	12,35	43,51	148,19	0,22	3,5	25,73	29,03	45,23	20,83	1,19
168	рыба отварная	100	17,57	6,86	0,61	143	0,1	0	2,86	47	180	43	0,9
285	рис отварной	180	4,66	6,01	48,33	270,22	0,03	0	0,18	2,88	72,86	22,77	0,67
359	компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	39,6	0	28,11	18,19	11,45	1,1
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	<b>итого за обед</b>		<b>47,11</b>	<b>26,29</b>	<b>160,7</b>	<b>855,36</b>	<b>0,48</b>	<b>43,1</b>	<b>28,77</b>	<b>125,4</b>	<b>385,4</b>	<b>113,5</b>	<b>5,58</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>79,7</b>	<b>50,3</b>	<b>250</b>	<b>1585,99</b>	<b>0,8</b>	<b>47,3</b>	<b>28,8</b>	<b>239</b>	<b>688</b>	<b>204</b>	<b>14</b>

среда

ДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
266	птица тушеная	150	23,55	14,1	4,95	253,50	0,09	6	30	40,5	159	37,5	1,35
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9	0,9
351	кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	0	4,4	0	22	18	6	0,2
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
	<b>итого за завтрак</b>		<b>36,73</b>	<b>21,15</b>	<b>112,8</b>	<b>786,99</b>	<b>0,24</b>	<b>10,4</b>	<b>30</b>	<b>92,9</b>	<b>276,9</b>	<b>65,5</b>	<b>3,85</b>
	<b>ОБЕД</b>												
67	борщ из консервированных овощей	300	2,28	8	12,97	133,33	0,06	12,96	0	69,6	240	36	1,56
239	сосиски отварные	70	6,62	16,04	1,57	179,72	0,13	0	0	24,5	111,3	14	1,26
277	каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,52	54	316,56	0,14	0	0	21,6	129,6	88,2	2,88
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	<b>итого за обед</b>		<b>26,93</b>	<b>32,38</b>	<b>129,5</b>	<b>942,6</b>	<b>0,51</b>	<b>36,96</b>	<b>0</b>	<b>164,1</b>	<b>586</b>	<b>179,6</b>	<b>14,62</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>63,7</b>	<b>53,5</b>	<b>242</b>	<b>1729,59</b>	<b>0,75</b>	<b>47,4</b>	<b>30</b>	<b>257</b>	<b>863</b>	<b>245</b>	<b>18,5</b>



четверг

ДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реци	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК</b>												
193	рыба тушеная в томате с овощами	140	15,68	9,19	8,67	161,45	0,12	9,51	14,88	86,88	329,2	92,88	2,08
285	рис отварной	180	4,66	6,01	48,32	270,21	0,02	0	0,18	2,87	72,86	22,76	0,67
363	напиток из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	14	2	4	0,6
349	кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	112,24	0,08	1,4	40	240	180	28	0,2
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
	<b>итого за завтрак</b>		<b>31,74</b>	<b>21,1</b>	<b>125,2</b>	<b>807,89</b>	<b>0,3</b>	<b>120,9</b>	<b>55,06</b>	<b>359,8</b>	<b>642,5</b>	<b>160,6</b>	<b>4,95</b>
	<b>ОБЕД</b>												
71	рассольник из консервир. овощей	300	13,69	19,13	23,28	179,52	0,13	6,04	1,12	13,32	102,9	7,86	0,3
412	вареники п/ф с картофелем	150	9,69	13,59	13,2	210,00	0,02	0	30	85,5	15	33	0,9
365	соковая продукция	200	1	0,2	0	36	0,02	4	0	14	14	8	2,8
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
	<b>итого за обед</b>		<b>30,94</b>	<b>34,54</b>	<b>97,47</b>	<b>702,51</b>	<b>0,33</b>	<b>30,04</b>	<b>31,12</b>	<b>147,2</b>	<b>223</b>	<b>82,26</b>	<b>10,12</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>62,7</b>	<b>55,6</b>	<b>223</b>	<b>1510,4</b>	<b>0,63</b>	<b>151</b>	<b>86,2</b>	<b>507</b>	<b>866</b>	<b>243</b>	<b>15,1</b>

д: пятница

ДЕЛЯ : вторая

СЕЗОН :

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реци	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>													
143	запеканка из творога	250	44	10,5	35,5	570	1,25	0,83	50	283,3	458,3	58,33	1,33
ГП	молоко сгущеное	40	2,83	2	22,02	117,7	0,03	0,39	9,97	126,5	91,37	13,57	0,08
362	кофейный напиток	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,4	8,34	0,13
382-386	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	25	1,4	0,3	12,35	47,5	0,02	0	0	6	26,5	6	0,8
<b>итого за завтрак</b>			<b>54,23</b>	<b>15,6</b>	<b>130,9</b>	<b>1035,01</b>	<b>1,43</b>	<b>21,46</b>	<b>59,99</b>	<b>497,4</b>	<b>677,6</b>	<b>111,2</b>	<b>7,34</b>
<b>ОБЕД</b>													
69	щи из консервированных овощей	300	10,51	16,03	9,4	224,15	0,06	5,03	0,93	11,1	45,94	6,55	0,25
242	шницель п/ф	100	15,25	16,74	8,2	252,5	0,08	0,2	0	44	129	26	1,2
291	макаронные изделия отварные	180	6,62	6,35	42,38	253,31	0,07	0	0	14,4	41,4	9	0,9
358	компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	1	14,8	0	22,08	34,32	9,76	1,2
ГП	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,1	116,49	0,06	0	0	10	32	7	0,6
ГП	хлеб ржано-пшеничный	35	1,96	0,42	17,29	66,5	0,04	0	0	8,4	37,1	8,4	1,12
<b>итого за обед</b>			<b>38,39</b>	<b>40,19</b>	<b>126,7</b>	<b>1017,02</b>	<b>1,31</b>	<b>20,03</b>	<b>0,93</b>	<b>110</b>	<b>319,8</b>	<b>66,71</b>	<b>5,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>			<b>92,6</b>	<b>55,8</b>	<b>258</b>	<b>2052,03</b>	<b>2,74</b>	<b>41,5</b>	<b>60,9</b>	<b>607</b>	<b>997</b>	<b>178</b>	<b>12,6</b>
<b>В СРЕДНЕМ ЗА ДЕСЯТЬ ДНЕЙ</b>			<b>72</b>	<b>64</b>	<b>232</b>	<b>1744,84</b>	<b>1</b>	<b>53</b>	<b>136</b>	<b>483</b>	<b>1121</b>	<b>219</b>	<b>14</b>