

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Средняя Школа №8»

Л.И.Буздуга



2023г.

Типовое 20-ти дневное основное меню диетического (ЖКТ) питания (завтрак, обед,  
полдник)

для обучающихся возрастной категории 12-18 лет в муниципальных общественных  
организациях Петропавловска-Камчатского городского округа







338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
<b>Итого за Поддник</b>		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	25,4	230	93	1,1
<b>Итого за День</b>		2 210	83,91	72,80	304,16	2224,18	2	194,49	907,37	13,22	750,23	1330,25	418,11	15,5

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 1

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>Завтрак</b>																						
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02								
210/МЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43								
181/МССЖ	Каша жидкая молочная из манной крупы, 250/5/5	260	7,5	7,13	42,8	268,45	0,09	1,63	50	0,75	158,98	145,65	24,23	0,54								
376/МССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85								
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1								
<b>Итого за Завтрак</b>		590	19,42	24,84	79,48	623,15	0,22	1,99	245,5	3,18	233,7	326,12	54,74	3,84								
<b>Промежуточное питание</b>																						
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9								
378/МССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91								
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	4,07	2,17	45,24	219,65	0,08	15,83	42,82	0,66	84,48	100,64	75,24	1,81								
<b>Обед</b>																						
20/МССЖ	Салат из свежих огурцов	100	0,85	10,1	3,23	107,25	0,03	9,5	8	4,51	20,09	33,28	13,41	0,53								
98/МССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/10	270	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,86	87,75	26,01	1,14								
311/ССЖ	Бедфстроганов из куриного филе	100	14,72	14,36	5,19	208	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75								
202/МССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17								
388/МССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51								
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6								
<b>Итого за Обед</b>		930	34,65	36,67	131,44	1000,59	0,52	191,14	392,61	11,78	133,75	397,62	98,12	5,7								
<b>Поддник</b>																						
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2								

338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9	
<b>Итого за Подлники</b>		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1	
<b>Итого за День</b>		2.220	66,39	69,43	296,06	2089,39	0,92	223,96	710,93	16,22	711,93	1050,38	319,1	12,45	
<b>Возрастная группа</b>	12-18 лет														
<b>Сезон</b>	осенне-зимне-весенний														
	День: пятница														
	Неделя: 1														
<b>№ рец.</b>	<b>Прием пищи, наименование блюда</b>	<b>Масса порции (г)</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>			<b>Минеральные вещества (мг)</b>					
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Завтрак</b>															
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02	
294/М/ССЖ	Биточки из курицы на пару с соусом сметанным, 100/30	130	16,05	8,81	10,91	184,35	0,10	0,59	19	0,77	21,1	152,78	21,01	0,97	
134/М/ССЖ	Пюре из моркови с картофелем	180	3,72	10,99	18,57	189,38	0,13	14,3	1270,54	0,55	75,84	109,12	41,82	1,05	
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1	
<b>Итого за Завтрак</b>		570	27,67	30,65	69,95	666,78	0,35	16,19	1356,66	2,18	236,32	424,6	110,38	4,05	
<b>Промежуточное питание</b>															
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9	
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2	
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1	
<b>Обед</b>															
52/М/ССЖ	Салат из отварной свеклы	100	1,43	7,09	8,36	102,83	0,02	9,5	1,9	3,18	36,25	41,22	20,97	1,34	
104/М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42	
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина)	100	17,13	17,44	3,41	239,25	0,59	3,5	129	3,65	21,55	179,82	25,12	2,54	
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44	
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6	
<b>Итого за Обед</b>		930	35,68	37,06	107,77	910,6	1,09	69,61	358,48	9,95	156,16	523,22	148,73	8,45	



№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)									
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
<b>Подлник</b>																			
	Раженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04												
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9					
<b>Итого за Подлник</b>		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1					
<b>Итого за День</b>		2 245	78,97	66,23	293,44	2096,74	2,09	63,12	1132,73	12,32	707,3	1418,68	554,5	19,41					
<b>Возрастная группа</b> 12-18 лет																			
<b>Сезон</b> осенне-зимне-весенний																			
<b>День:</b> вторник																			
<b>Неделя:</b> 2																			
<b>Завтрак</b>																			
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1													
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с молоком стученным, 200/30	230	33,89	20,47	45,24	506,35	0,13	1,27	134,33	0,71	371,62	456,11	54,87	1,34					
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1					
<b>Итого за Завтрак</b>		490	39,74	29,64	83,26	765,6	0,23	2,1	192,15	1,52	458	563,25	83,66	3,27					
<b>Промежуточное питание</b>																			
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9					
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2					
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1					
<b>Обед</b>																			
74/М/ССЖ	Кира овощная	100	2,33	7,3	10,37	118,14	0,08	30,55	404,79	3,43	39,52	55,72	28,45	1,07					
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	6,36	6,78	18,01	158,84	0,17	22,12	211,24	2,67	23,23	111,54	34,73	1,24					
291/М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	29,32	16,53	47,19	450,04	0,19	3,7	899,04	2,64	33,34	341,94	72,38	1,98					
388/М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54					
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6					



Итого за Обед		930	44,82	31,57	135,88	1009,01	0,59	140,96	1584,53	10,14	126,65	591,12	166,94	6,43
<b>Полдник</b>														
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
Итого за Полдник		350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1
Итого за день		2 120	100,26	72,71	311,94	2326,61	1,06	176,46	1916,68	12,86	1086,65	1618,37	438,6	11,9

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Завтрак</b>																					
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0,05	0,02								
269/Ж/ССЖ	Суфле из печени с соусом сметанным, 100/30	130	17,46	10,02	17,25	230,35	0,3	32,54	6734,21	1,12	43,34	315,98	36	6,19							
172/М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18	0,84	0,34	10,61	125,61	84,13	2,83								
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94							
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08		0,65	11,5	43,5	16,5	1								
Итого за Завтрак		570	27,08	19,22	78,01	597,24	0,57	62,64	6805,06	2,32	74,93	496,84	141,68	10,98							
<b>Промежуточное питание</b>																					
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9							
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2							
Итого за Промежуточное питание		350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1							
<b>Обед</b>																					
62/Ж/ССЖ	Салат из отварной моркови	100	1,52	10,11	8,07	130,85	0,07	5,85	2340	4,87	32,69	64,78	44,53	0,83							
103/М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,1	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46							
232/М/ССЖ	Рыба, запеченная в сметанном соусе	100	18,07	7,83	6,81	170,79	0,13	0,59	36,27	1,97	89,28	275,3	59,31	1							
128/М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44							

349М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
<b>Итого за Обед</b>		920	35,34	30,39	119,56	893,02	0,78	55,3	2636,3	10,57	237,94	643,72	214,01	6,84
<b>Полдник</b>														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
<b>Итого за День</b>		2 190	78,12	61,11	290,37	2042,26	1,59	151,34	9561,36	14,09	814,87	1604,56	543,69	20,02

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 2

№ реч.	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)									
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02					
210М/ЦД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43					
174М/ССЖ	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 250/5/5	280	7,17	7,25	54,04	310,94	0,09	1,63	50	0,38	157,74	189,45	42,66	0,69					
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1					
<b>Итого за Завтрак</b>		590	19,09	24,96	90,72	665,64	0,22	1,99	245,5	2,81	232,46	369,92	73,17	3,99					
<b>Промежуточное питание</b>																			
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9					
	Раженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2					
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1					
<b>Обед</b>																			
20М/ССЖ	Салат из свежих овощей	100	0,85	10,1	3,23	107,25	0,03	9,5	8	4,51	20,09	33,28	13,41	0,53					
82М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курцией, 250/10/15	275	6,82	11,09	12,89	179,41	0,29	20,74	224,49	2,49	48,96	96,99	29,63	1,47					
278М/ССЖ	Тертлеги из говядины с соусом сметанным, 100/30	130	14,5	8,99	7,04	167,25	0,49	3,14	10,6	0,56	23,05	158,84	22,72	2,20					
202М/ССЖ	Макароня отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17					
342М/ССЖ	Комлот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13					
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6					
<b>Итого за Обед</b>		965	36,59	31,96	125,66	939,56	1,07	36,38	243,09	9,74	133,75	427,73	108,99	7,1					
<b>Полдник</b>																			
	Ацидофилин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2					
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9					
<b>Итого за Полдник</b>		350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1					
<b>Итого за День</b>		2 255	71,98	68,42	295,98	2101,2	1,51	69,97	588,59	13,75	874,21	1257,65	362,16	13,29					

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

## Неделя: 2

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>Завтрак</b>																			
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	100	17,13	17,44	3,41	239,25	0,59	3,5	129	3,65	21,55	179,82	25,12	2,54					
125/М/ССЖ	Картофель отварной	180	3,76	4,37	30,38	176,27	0,22	37,2	28,08	0,24	21,27	109,68	42,89	1,7					
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01					
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1					
<b>Итого за Завтрак</b>		530	28,71	25,41	74,13	642,47	0,93	42	179,2	4,65	179,77	449,2	115,51	6,25					
<b>Промежуточное питание</b>																			
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9					
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2					
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1					
<b>Обед</b>																			
75/М/ССЖ	Икра свекольная	100	1,95	8,1	10,36	123,04	0,04	14,7	1,5	3,75	43,09	52,51	25,46	1,53					

101М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 250/15	265	6,75	8,4	17,9	174,21	0,31	13,0	211,65	1,99	17,07	98,58	27,7	1,08
289М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	25,88	22,63	23,95	405,56	1,24	59,54	377,17	2,29	49,25	287,33	62,38	3,41
342М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13		1,04	18,4	69,6	26,4	1,6	
<b>Итого за Обед</b>		925	41,04	40,00	103,45	943,90	1,7	90,24	591,92	9,3	133,14	511,22	143,33	7,73

<b>Полдник</b>															
376М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94	
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9	
<b>Итого за Полдник</b>		350	2,55	0,81	44,00	197,93	0,06	45,1	55,01	0,71	19,08	50,75	67,91	1,84	
<b>Итого за День</b>		2 155	79,95	71,97	274,88	2086,30	2,83	194,14	896,1	15,23	586,0	1241,17	419,75	16,92	

Возрастная группа 12-18 лет  
осенне-зимне-весенний

Сезон

День: понедельник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							

<b>Завтрак</b>															
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
210М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43	
182М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес", 250/5/5	260	9,82	9,85	47,94	320,44	0,28	1,63	50	0,73	179,37	278,38	32,14	1,98	
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5	5,28	8,24	4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08		0,55	11,5	43,5	16,5	1,65	1	
<b>Итого за Завтрак</b>		590	21,74	27,56	84,62	675,14	0,41	1,99	245,5	3,16	254,09	458,85	62,65	5,28	

<b>Промежуточное питание</b>															
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9	
	Ацидофиллин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2	
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1	

<b>Обед</b>															
89К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	100	6,07	5,82	12,28	126,18	0,13	13,97	504,35	2,92	24,15	112,37	46,25	1,02	
82М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с курицей, 250/10/15	275	6,82	11,09	12,89	179,41	0,29	20,74	224,49	2,49	48,96	96,99	29,63	1,47	
245М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	17,17	17,29	5,59	247,12	0,58	4,86	23	2,84	37,4	189,74	25,89	2,59	
172М/ССЖ	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18		0,84	0,34	10,61	125,61	84,13	2,83	
349М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51	
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13		1,04	18,4	69,6	26,4	1,6		
<b>Итого за Обед</b>		935	42,26	36,44	111,96	948,01	1,33	40,17	752,68	10,46	163,85	616,21	228,05	10,02	

<b>Полдник</b>															
	Раженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2	
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9	
<b>Итого за Полдник</b>		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1	
<b>Итого за День</b>		2 225	80,30	75,50	276,18	2119,15	1,96	73,76	1098,18	14,82	925,94	1535,06	476,7	17,5	

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон: осенне-зимне-весенний  
 День: вторник  
 Неделя: 3

№ рец.	Примем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витаминные вещества (мг)														Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y	7	8		9	10	11	12	13	14	15	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
<b>Завтрак</b>																													
222М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с соусом ванильным, 200/50	250	34,83	19,39	37,96	471,05	0,13	1,24	147,80	0,78	308,35	426,41	48,47	1,53															
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91															
428М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,55	11,5	43,5	16,5	1															
<b>Итого за Завтрак</b>		500	40,60	21,31	75,85	664,2	0,23	2,07	160,62	1,49	392,33	528,55	77,21	3,44															
<b>Промежуточное питание</b>																													
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9															
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85															
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	2,45	0,77	42,55	189,41	0,06	15,1	30,5	0,6	17,28	50,24	67,4	1,75															
<b>Обед</b>																													
74М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	7,3	10,37	118,14	0,08	30,55	404,79	3,43	39,52	55,72	28,45	1,07															
98М/ССЖ	Суп крестьянский с рисом со сметаной с говядиной, 250/10/10	270	4,30	10,25	14,91	164,65	0,17	20,64	231,65	2,84	35,85	87,75	26,01	1,14															

288М/ССЖ	Куриное филе отварное с соусом сметанным, 100/30	130	25,8	12,52	1,69	217,20	0,12	0,03	27,76	0,05	20,74	237,04	26,57	1,06
128М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
342М/ССЖ	Комлот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
<b>Итого за Обед</b>		960	42,87	36,70	107,03	924,04	0,71	86,38	703,98	7,68	173,52	571,21	150,51	7,22
<b>Полдник</b>														
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		350	4,07	2,17	45,24	219,65	0,08	15,83	42,82	0,66	84,48	100,64	75,24	1,81
<b>Итого за день</b>		2.160	89,99	60,95	270,67	1997,3	1,08	119,38	937,92	10,43	667,61	1250,64	370,36	14,22

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)						ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
<b>Завтрак</b>																									
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02											
294М/ССЖ	Биточки из курицы на пару	100	15,63	7,58	9,22	164,71	0,09	0,56	11	0,72	12,9	146,01	19,92	0,92											
142М/ССЖ	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,45	5,16	25,29	161,52	0,14	13,05	103,63	1,2	25,22	92,35	35,86	1,37											
376М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94											
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1											
<b>Итого за Завтрак</b>		540	23,41	20,55	71,29	563,76	0,31	43,71	184,64	2,78	59,1	293,61	77,24	4,25											
<b>Промежуточное питание</b>																									
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9											
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2											
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	264	230	93	1,1											

<b>Обед</b>																									
№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Салат из свежих огурцов	100	0,85	10,1	3,23	107,25	0,03	9,5	8	4,51	20,09	33,28	13,41	0,53											
	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,1	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46											
	392М/ССЖ Пельмени рыбные с маслом сливочным, 280/5	285	22,38	25,59	69,43	596,71	0,35	3,37	179,77	3,00	62,93	312,77	46,81	2,33											
	342М/ССЖ Колгот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,08	12,44	52,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	6,2	0,29											
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6											
	<b>Итого за Обед</b>	925	34,65	42,50	144,88	1096,73	0,75	69,97	413,42	10,31	129,91	517,69	121,36	6,21											
	<b>Полдник</b>																								
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2											
	338М Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9											
	<b>Итого за Полдник</b>	350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1											
	<b>Итого за день</b>	2165	73,36	74,55	322,17	2264,49	1,3	147,28	738,06	14,29	697,01	1271,3	384,6	12,66											

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 3

№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	<b>Завтрак</b>																								
	14М Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02											
	210М/ЩД Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43											
	181М/ССЖ Каша жидкая молочная из манной крупы, 250/5/5	260	7,5	7,13	42,8	268,45	0,09	1,63	50	0,75	158,98	145,65	24,23	0,54											
	376М/ССЖ Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85											
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1											
	<b>Итого за Завтрак</b>	590	19,42	24,84	79,48	623,15	0,22	1,99	245,5	3,18	233,7	326,12	54,74	3,84											
	<b>Промежуточное питание</b>																								
	338М Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9											
	Ацидофиллин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2											

Итого за Промежуточное питание																
	350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1			
<b>Обед</b>																
62/К/ССЖ	Салат из отварной моркови	100	1,52	10,11	8,07	130,85	0,07	5,85	2340	4,87	32,69	64,78	44,53	0,83		
130/К/ССЖ	Суп-пюре овощной с грибами со сметаной, 250/5/10	275	7,48	11,48	13,08	186,39	0,31	14,22	458,35	0,41	62,2	112,89	28,09	1,01		
270/К/ССЖ	Суфле из говядины с соусом сметанным, 100/30	130	28,93	19,69	6,78	319,88	0,95	4,00	64,78	0,3	30,04	306,35	38,98	4,27		
172/М/ССЖ	Каша рисовая вязкая	180	2,77	0,4	29,3	131,87	0,04			0,16	5,38	59,86	19,93	0,41		
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51		
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6		
<b>Итого за Обед</b>																
		965	47,56	42,70	114,58	1046,32	1,51	184,07	2993,85	7,34	158,64	616,2	160,65	8,63		
<b>Полдник</b>																
	Ряженка	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2		
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9		
		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1		
<b>Итого за Полдник</b>																
		2.255	83,28	79,04	273,66	2165,47	1,95	217,66	3339,35	11,72	900,34	1402,32	401,39	14,67		
<b>Итого за день</b>																
12-18 лет																
возрастная группа																
осенне-зимне-весенний																
сезон																
день: пятница																
неделя: 3																
№ рец.	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	100	17,13	17,44	3,41	239,25	0,59	3,5	129	3,65	21,55	179,82	25,12	2,54		
202/М/ССЖ	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
<b>Итого за Завтрак</b>																
		540	32,95	29,23	94,64	775,66	0,83	4,8	196,12	5,59	176,42	405,64	84,3	5,74		
<b>Промежуточное питание</b>																
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9		
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2		



Итого за Промежуточное питание																						
	350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1									
<b>Обед</b>																						
52/М/С/С/Ж	Салат из отварной свеклы	100	1,43	7,09	8,36	102,83	0,02	9,5	1,9	3,18	36,25	41,22	20,97	1,34								
101/М/С/С/Ж	Суп картофельный с рисом с говядиной, 250/10	260	5,07	7,81	17,88	162,39	0,19	12,95	201,65	2,8	15,07	88,62	26,69	1,19								
311/К/С/С/Ж	Бефстроганов из куринного филе	100	14,72	14,36	5,19	208	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75								
172/М/С/С/Ж	Каша гречневая вязкая	180	5,29	1,39	23,98	129,36	0,18	0,84	0,34	10,61	125,61	84,13	2,83	2,83								
342/М/С/С/Ж	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11								
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6								
Итого за Обед										920	32,97	31,55	106,67	843,67	0,58	26,45	228,23	9,26	119,62	469,5	177,54	7,82
<b>Полдник</b>																						
	Снежок	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2								
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9								
Итого за Полдник										350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
Итого за день										2160	81,22	72,28	307,51	2223,33	1,65	64,85	564,35	16,05	804,04	1335,04	447,84	15,76
<b>Возрастная группа</b> 12-18 лет																						
<b>Сезон</b> осенне-зимне-весенний																						
<b>День:</b> понедельник																						
<b>Неделя:</b> 4																						
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
<b>Завтрак</b>																						
14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02								
210/М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43								
174/М/С/С/Ж	Каша вязкая молочная из рисовой крупы, 250/5/5	260	7,17	7,25	54,04	310,94	0,09	1,63	50	0,38	157,74	189,45	42,66	0,69								
376/М/С/С/Ж	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	29,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94								
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1								
Итого за Завтрак										590	19,19	25,00	92,17	674,16	0,22	31,99	270,01	2,92	234,26	370,43	73,68	4,08
<b>Промежуточное питание</b>																						
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9								
378/М/С/С/Ж	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91								
Итого за Промежуточное питание										350	4,07	2,17	45,24	219,65	0,08	15,83	42,82	0,66	84,48	100,64	75,24	1,81

Обед	74М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	7,3	10,37	118,14	0,08	30,55	404,79	3,43	39,52	55,72	28,45	1,07
	99М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курдюей, 250/10/15	275	6,63	8,67	11,05	149,43	0,31	21,05	224,6	1,34	40	95,19	26,1	1,12
	245М/ССЖ	Бефстроганов из говядины	100	17,17	17,29	5,59	247,12	0,58	4,86	23	2,84	37,4	189,74	25,89	2,59
	128М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
	348М/ССЖ	Компот из кураги, 200/11	200	0,78	0,05	18,63	78,69	0,02	0,6	87,45	0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
		Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
<b>Итого за Обед</b>			<b>935</b>	<b>37,17</b>	<b>39,78</b>	<b>110,80</b>	<b>954,74</b>	<b>1,32</b>	<b>88,22</b>	<b>777,62</b>	<b>9,72</b>	<b>211,8</b>	<b>548,85</b>	<b>162,04</b>	<b>8,33</b>
<b>Полдник</b>															
	376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	336М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
<b>Итого за Полдник</b>			<b>350</b>	<b>2,45</b>	<b>0,77</b>	<b>42,55</b>	<b>189,41</b>	<b>0,06</b>	<b>15,1</b>	<b>30,5</b>	<b>0,6</b>	<b>17,28</b>	<b>50,24</b>	<b>67,4</b>	<b>1,75</b>
<b>Итого за день</b>			<b>2 225</b>	<b>62,88</b>	<b>67,72</b>	<b>290,76</b>	<b>2037,96</b>	<b>1,68</b>	<b>151,14</b>	<b>1120,95</b>	<b>13,9</b>	<b>547,82</b>	<b>1070,16</b>	<b>378,36</b>	<b>15,97</b>

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 4

№ рецп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
<b>Завтрак</b>																	
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02			
394М/ССЖ	Вареники с творогом отварные с соусом сметанным сладким, 200/30	230	24,44	11,27	53,06	415,01	0,15	0,50	79,95	1,2	176,10	276,67	32,7	1,35			
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91			
428М/ССЖ	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1			
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>490</b>	<b>30,29</b>	<b>20,44</b>	<b>91,08</b>	<b>674,26</b>	<b>0,25</b>	<b>1,33</b>	<b>137,77</b>	<b>1,96</b>	<b>262,48</b>	<b>381,81</b>	<b>61,53</b>	<b>3,28</b>			
<b>Промежуточное питание</b>																	

338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	Дулюфиллин	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1
<b>Обед</b>														
89/К/ССЖ	Салат картофельный с кальмаром	100	6,07	5,82	12,28	126,18	0,13	13,97	504,35	2,92	24,15	112,37	46,25	1,02
103М/ССЖ	Суп картофельный с макаронами с говядиной, 250/10	260	4,90	5,93	20,94	152,08	0,23	17,1	222,25	1,62	20,96	95,44	28,54	1,46
289М/ССЖ	Рагу из овощей с курицей	280	25,88	22,63	23,95	405,56	1,24	59,54	377,17	2,29	49,25	287,33	62,38	3,41
388М/ССЖ	Напиток витаминный, 200/11	200	0,49	0,16	21,67	93,99	0,02	84,59	69,46	0,36	12,16	12,32	4,98	0,54
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
<b>Итого за Обед</b>		920	43,66	35,34	117,48	965,81	1,75	175,2	1173,23	8,23	124,92	577,06	168,55	8,03
<b>Полдник</b>														
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1
<b>Итого за день</b>		2 110	90,25	67,28	288,16	2136,07	2,22	208,13	1411	11,39	895,4	1418,87	418,08	13,51

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 4

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
291М/ССЖ	Плов с отварной птицей, 100/180	280	31,12	18,33	47,19	473,03	0,2	3,7	900,44	3,08	34,14	358,26	74,18	2,05				
376М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94				
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1				
<b>Итого за Завтрак</b>		540	35,45	26,14	83,97	710,56	0,28	33,8	970,45	3,94	55,12	413,51	95,64	4,01				
<b>Промежуточное питание</b>																		

338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
378М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	4,07	2,17	45,24	219,65	0,08	15,83	42,82	0,66	84,48	100,64	75,24	1,81
<b>Обед</b>														
20М/ССЖ	Салат из свежих овощей	100	0,85	10,1	3,23	107,25	0,03	9,5	8	4,51	20,09	33,28	13,41	0,53
104М/ССЖ	Суп картофельный с мясными фрикадельками, 250/20	270	6,72	5,96	18,22	154,07	0,15	22,45	188,2	1,64	22,35	112,68	35,36	1,42
234М/ЩД	Котлета рыбная (горбуша) на пару с маслом сливочным, 100/5	105	16,87	18,31	20,66	315,17	0,2	0,59	42,17	6,01	25,54	170,66	34,02	1,36
128М/ССЖ	Картофельное пюре	180	3,94	5,67	26,52	173,36	0,2	31,16	37,78	0,24	52,28	116,7	39,48	1,44
349М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
<b>Итого за Обед</b>		935	35,29	40,89	125,85	1015,79	0,73	64,3	276,15	14,27	162,99	524,82	164,42	6,85
<b>Полдник</b>														
	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
338М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
<b>Итого за Полдник</b>		350	7,65	5,75	53,10	302	0,12	16,8	70	0,6	254	230	93	1,1
<b>Итого за день</b>		2 175	82,46	74,95	308,16	2248	1,21	130,73	1359,42	19,47	556,59	1288,97	428,3	13,77

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Неделя: 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
14М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
210М/ЩД	Омлет паровой	70	7,69	9,94	1,35	125,69	0,05	0,26	150	1,68	55,54	125,73	9,56	1,43		
173М/ССЖ	Каша вязкая молочная из гречневой крупы, 250/5/5	260	10,72	8,6	49,02	316,92	0,29	1,63	51,12	0,62	164,94	281,33	129,66	3,94		
376М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
<b>Итого за Завтрак</b>		580	22,64	26,31	85,70	671,62	0,42	1,99	246,62	3,05	239,66	481,8	160,17	7,24		
<b>Промежуточное питание</b>																

338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
	Ряженка 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				248	184	28	0,2
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	8,25	5,75	39,90	246	0,1	15	30	0,6	260	226	91	1,1
<b>Обед</b>														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови	100	1,52	10,11	8,07	130,85	0,07	5,85	2340	4,87	32,69	64,78	44,53	0,83
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с говядиной, 250/10/10	270	4,17	9,53	13,04	150,37	0,17	20,84	234,49	2,42	47,17	88,04	29,13	1,59
31/М/ССЖ	Бефстроганов из куриного филе	100	14,72	14,36	5,19	208	0,06	1	22,24	1,7	33,96	141,25	17,95	0,75
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
<b>Итого за Обед</b>		930	34,81	35,78	128,80	974,87	0,56	30,69	2596,73	11,17	155,47	432,69	134,84	6,07
<b>Подлник</b>														
	Ацидофилн	200	5,8	5	8,2	106	0,06	1,6	40		236	192	32	0,2
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
<b>Итого за Подлник</b>		350	8,05	5,75	39,70	250	0,12	16,6	70	0,6	248	234	95	1,1
<b>Итого за День</b>		2 220	73,75	73,59	294,10	2142,49	1,2	64,28	2943,35	15,42	903,13	1354,49	481,01	15,51

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 4

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1		2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>																
256/М/ССЖ	Мясо тушеное (говядина) в сметанном соусе	100	17,13	17,44	3,41	239,25	0,59	3,5	129	3,65	21,55	179,82	25,12	2,54		
202/М/ССЖ	Макаронь отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17		
382/М/ССЖ	Какао на молоке, 200/11	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	128,45	116,2	31	1,01		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08			0,65	11,5	43,5	16,5	1		
<b>Итого за Завтрак</b>		530	32,87	21,98	94,51	709,56	0,83	4,8	151,12	5,49	174,02	402,54	84,25	5,72		
<b>Промежуточное питание</b>																
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9		
378/М/ССЖ	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	58,64	12,24	0,91		
<b>Итого за Промежуточное питание</b>		350	4,07	2,17	45,24	219,65	0,08	15,83	42,82	0,66	84,48	100,64	75,24	1,81		
<b>Обед</b>																
74/М/ССЖ	Икра овощная	100	2,33	7,3	10,37	118,14	0,08	30,55	404,79	3,43	39,52	55,72	28,45	1,07		
106/М/ССЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками, 250/20	270	6,36	6,78	18,01	158,84	0,17	22,12	211,24	2,67	23,23	111,54	34,73	1,24		
263/М/ССЖ	Рагу из овощей с говядиной	280	28,88	18,55	21,37	369,87	1,05	59,8	330,8	2,96	44,56	346,85	69,93	5,44		
342/М/ССЖ	Морс из брусники, 200/11	200	0,14	0,1	12,62	53,09		3	1,6	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11		
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	188	0,13			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6		
<b>Итого за Обед</b>		930	44,03	33,53	101,01	887,94	1,43	115,47	948,43	10,3	131,04	566,91	160,91	9,46		
<b>Подлник</b>																
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94		

338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
<b>Итого за Поддник</b>		360	2,55	0,81	44,00	197,93	0,06	45,1	55,01	0,71	19,08	50,75	67,91	1,84
<b>Итого за День</b>		2 160	83,52	58,49	284,76	2015,08	2,4	181,2	1197,38	17,16	408,62	1140,84	388,31	18,83