

Вариант реализации типового 20-ти дневного меню диетического (ЖКТ) питания для обучающихся в общеобразовательных организациях Петропавловск-Камчатского городского округа

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: понедельник  
 Неделя: 1

№ 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	Mg	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
182/М/ССЖ	Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев " Геркулес", 200/5/55	260	9,82	9,85	47,94	320,44	0,28	1,63	50	0,73	179,37	278,38	32,14	1,98
376/М/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	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>														
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>														
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
130/К/ССЖ	Суп-пюре овощной с курицей со сметаной, 250/15/10	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
245/М/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
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
349/М/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	38,80	39,11	110,23	951,85	1,26	34,38	483,69	9,21	196,03	572,25	205,72	10,07
<b>Полдник</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 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	76,44	78,17	287,85	2174,99	1,89	68,17	829,19	13,57	964,12	1487,1	452,37	17,55

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

Неделя: 1

№ 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
242/К/ССЖ	Суфле творожное с соусом ванильным, 200/50	250	33,59	20,68	29,84	445,71	0,13	1,50	186	0,72	325,64	432,72	46,32	1,56
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
428/М/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>		500	39,36	22,60	67,73	638,86	0,23	2,33	198,89	1,43	409,62	534,86	75,06	3,47
<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
376/М/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>														
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
101/М/ССЖ	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
284/М/ССЖ	Запеканка картофельная с субпродуктами с соусом сметанным, 280/30	310	28,11	19,10	49,62	484,76	0,68	88,48	10309,84	3,81	53,09	549,30	80,33	11,02
348/М/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>		950	41,80	37,87	132,84	1044,69	1,09	107,88	12938,94	13,35	143,58	794,2	193,7	15,15
<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
<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>		2 150	91,66	66,99	282,82	2122,96	1,5	141,91	13238,33	15,98	818,48	1613,3	431,16	21,47

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ 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	Ca	Р	Mg	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
234/М/ЩД	Котлета Морячок на пару с соусом сметанным, 100/30	130	14,3	6,95	11,16	164,72	0,14	1,32	20,19	2,19	34,05	171,05	34,80	1,04
125/М	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
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
<b>Итого за Завтрак</b>		570	22,41	19,13	78,32	578,52	0,44	68,62	118,28	3,29	76,3	335,98	99,15	4,7
<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>														
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
82/М/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
392/М/ССЖ	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным, 280/5	285	29,93	22,9	58,5	559,42	0,83	2,78	56,41	1,63	45,52	309,36	44,28	4,17
342/М/ССЖ	Компот 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>		940	45,60	42,17	132,84	1097,66	1,34	94,07	689,09	8,73	159,93	538,27	134,96	8,6
<b>Полдник</b>														
	Йогурт питьевой	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
<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>		2 210	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

№ 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	Mg	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
181/М/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
376/М/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>														
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>														
20/М/ССЖ	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/М/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
311/к/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	Макароны отварные	180	7,92	0,94	50,76	243,36	0,12			1,08	15,52	63,02	11,63	1,17
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>		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>Полдник</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 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>		2 220	66,39	69,43	296,06	2089,39	0,92	223,96	710,93	16,22	711,93	1050,38	319,1	12,45

Возрастная группа 12-18 лет  
Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

Неделя: 1

№ 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	Mg	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
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

Полдник														
	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
<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>		2 200	78,65	79,21	283,92	2181,38	1,68	119,4	1855,14	13,33	900,48	1407,82	445,11	14,7

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: понедельник  
 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	Mg	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
175/М/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
376/М/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	22,64	26,31	85,70	671,62	0,42	1,99	246,62	3,05	239,66	461,8	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
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>														
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
101/М/ССЖ	Суп картофельный с рисом с курицей, 250/15	265	6,75	8,37	17,88	174,21	0,31	13	211,65	1,99	17,07	98,58	27,69	1,08
268/М/ЩД	Котлеты домашние на пару с соусом сметанным, 100/30	130	18,80	15,57	11,2	263,03	0,72	2,7	9	0,89	28,60	202,18	27,87	2,22
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
348/М/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>		955	44,01	32,00	122,60	959,47	1,49	30,3	813,29	8,01	123,16	630,24	228,09	9,26

Полдник														
	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 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>		2 245	78,97	66,23	293,44	2096,74	2,09	63,12	1132,73	12,32	707,3	1418,68	554,5	19,41

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: вторник

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	Mg	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
222/М/ССЖ	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным, 200/30	230	33,89	20,47	45,24	506,35	0,13	1,27	134,33	0,71	371,62	458,11	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	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
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

<b>Итого за Обед</b>		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
<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>		2 120	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	Ca	Р	Mg	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/К/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
<b>Итого за Завтрак</b>		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
<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>														
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
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



349/М/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
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 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	9581,36	14,09	814,87	1604,56	543,69	20,02

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

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	Mg	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/ССЖ	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/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>														
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>														
20/М/ССЖ	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
82/М/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
278/М/ССЖ	Тефтели 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
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
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>		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
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 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	368,16	13,29

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

День: пятница

## 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	Mg	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

101/М/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
289/М/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
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>		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>														
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 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	274,68	2086,30	2,83	194,14	896,1	15,23	586,0	1241,17	419,75	16,92

Возрастная группа 12-18 лет

Сезон осенне-зимне-весенний

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	Mg	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
182/М/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
376/М/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	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>														
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
<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
82/М/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
245/М/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
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
349/М/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>														
	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 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.	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
222/М/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
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
428/М/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>		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>														
338/М	Банан	150	2,25	0,75	31,5	144	0,06	15	30	0,6	12	42	63	0,9
376/М/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>														
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
98/М/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

288/М/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
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	Компот 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>														
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
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 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	Mg	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
294/М/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
142/М/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
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
<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>														
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>														
20/М/ССЖ	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
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
392/М/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
342/М/ССЖ	Компот 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>		<b>925</b>	<b>34,65</b>	<b>42,50</b>	<b>144,68</b>	<b>1096,73</b>	<b>0,75</b>	<b>69,97</b>	<b>413,42</b>	<b>10,31</b>	<b>129,91</b>	<b>517,69</b>	<b>121,36</b>	<b>6,21</b>
<b>Полдник</b>														
	Йогурт питьевой	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350</b>	<b>7,65</b>	<b>5,75</b>	<b>53,10</b>	<b>302</b>	<b>0,12</b>	<b>16,8</b>	<b>70</b>	<b>0,6</b>	<b>254</b>	<b>230</b>	<b>93</b>	<b>1,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>2 165</b>	<b>73,36</b>	<b>74,55</b>	<b>322,17</b>	<b>2264,49</b>	<b>1,3</b>	<b>147,28</b>	<b>738,06</b>	<b>14,29</b>	<b>697,01</b>	<b>1271,3</b>	<b>384,6</b>	<b>12,66</b>

**Возрастная группа** 12-18 лет

**Сезон** осенне-зимне-весенний

**День:** четверг

**Неделя:** 3

№ реп.	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	Mg	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
181/М/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
376/М/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>		<b>590</b>	<b>19,42</b>	<b>24,84</b>	<b>79,48</b>	<b>623,15</b>	<b>0,22</b>	<b>1,99</b>	<b>245,5</b>	<b>3,18</b>	<b>233,7</b>	<b>326,12</b>	<b>54,74</b>	<b>3,84</b>
<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

<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>														
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 курицей со сметаной, 250/15/10	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
<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>		2 255	83,28	79,04	273,66	2165,47	1,95	217,66	3339,35	11,72	900,34	1402,32	401,39	14,67

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: пятница  
 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	Mg	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
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	405,54	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

<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
101/М/ССЖ	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/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
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
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>		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
<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>		2 160	81,22	72,28	307,51	2223,33	1,65	64,85	564,35	16,05	804,04	1335,04	447,84	15,76

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: понедельник  
 Неделя: 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	Mg	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/ССЖ	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/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>		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/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
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной с курицей, 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
245/М/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
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
348/М/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>														
376/М/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
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 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

№ 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	Mg	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
394/М/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
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
428/М/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>														

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	
<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	
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	
289/М/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	
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	
<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	
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 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	416,08	13,51	

Возрастная группа 12-18 лет  
 Сезон осенне-зимне-весенний  
 День: среда  
 Неделя: 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	Mg	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	
291/М/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	
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	
<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>															

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>															
20/М/ССЖ	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	
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	
234/М/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	1,35	
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	
349/М/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	
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 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	1268,97	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)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	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	
173/М/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	
376/М/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	22,64	26,31	85,70	671,62	0,42	1,99	246,62	3,05	239,66	461,8	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/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
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
311/К/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	Макароны 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>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
<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>		2 220	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

№ 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	Mg	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
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>		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	586,91	160,91	9,46
<b>Полдник</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 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>		2 160	83,52	58,49	284,76	2015,08	2,4	181,2	1197,38	17,16	408,62	1140,84	388,31	18,83