

**СОГЛАСОВАНО**

Начальник территориального отдела Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере защиты  
прав потребителей и благополучия человека  
по Новосибирской области г.Бердска

  
" 12 " \_\_\_\_\_ Таран Д.С.  
2020 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ "Лицей №7"



Смирнова Т.А.

" \_\_\_\_\_ 2020 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА 2020 г.  
столовой МАОУ "ЛИЦЕЙ №7"  
для школьников 11-18 лет**

МАОУ "Лицей №7"  
2020 г.







<b>128</b>	<b>Борщ с капустой и картофелем</b>	<b>250</b>	<b>3,80</b>	<b>5,67</b>	<b>12,10</b>	<b>114,66</b>	<b>0,05</b>	<b>18,65</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>46,45</b>	<b>40,81</b>	<b>20,00</b>	<b>1,04</b>
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	20	0,40	0,08	3,26	15,40	0,02	4,00	0,00	0,02	2,00	11,60	4,60	0,18
	Капуста белокочанная	20	0,36	0,02	0,94	5,60	0,01	9,00	0,00	0,02	9,60	6,20	3,20	0,12
	Свекла	40	0,60	0,04	3,52	16,80	0,01	4,00	0,00	0,04	14,80	17,20	8,80	0,56
	Томатная паста	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Морковь	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Бульон мясной	200	2,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>482</b>	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	<b>100</b>	<b>16,99</b>	<b>11,09</b>	<b>3,40</b>	<b>193,74</b>	<b>0,07</b>	<b>23,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>41,73</b>	<b>28,16</b>	<b>8,75</b>	<b>5,26</b>
	Печень говяжья	75	15,20	6,60	0,00	129,68	0,05	0,00	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	1,93
	Яйцо	7	0,60	0,75	0,06	10,50	0,00	0,00	0,03	0,03	3,63	12,66	0,75	1,80
	Масло сливочное	13	0,09	3,69	0,09	33,96	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,03
	Крупа рисовая	12	0,90	0,05	2,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Лук репчатый	25	0,20	0,00	0,90	5,60	0,00	0,80	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	1,20
<b>442</b>	<b>Соус сметанный</b>	<b>50</b>	<b>0,44</b>	<b>2,33</b>	<b>1,96</b>	<b>30,63</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>5,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>
	Сметана	25	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	2	0,04	1,80	0,04	16,33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,00	0,00	0,01
	Отвар овощной	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>294</b>	<b>Макаронные изделия отварные с овощами</b>	<b>200</b>	<b>8,61</b>	<b>8,57</b>	<b>42,15</b>	<b>279,00</b>	<b>0,19</b>	<b>2,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>37,68</b>	<b>0,93</b>	<b>0,70</b>	<b>2,31</b>
	Укроп	1	0,02	0,00	0,06	0,40	0,00	1,00	0,01	0,02	2,23	0,93	0,70	0,02
	Томатная паста	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	12	0,16	7,38	0,20	67,92	0,00	0,00	0,00	0,00	3,48	0,00	0,00	0,04
	Горошек зеленый консервированный	11	2,53	0,13	5,86	33,30	0,09	0,00	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	1,03
	Морковь	28	0,36	0,03	1,93	9,80	0,02	1,40	0,00	0,00	7,56	0,00	0,00	0,20
	Макаронные изделия	49	5,54	1,03	34,10	167,58	0,08	0,00	0,00	0,00	11,76	0,00	0,00	1,03
<b>519</b>	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,32</b>	<b>0,14</b>	<b>19,45</b>	<b>78,65</b>	<b>0,01</b>	<b>130,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>16,40</b>	<b>1,61</b>	<b>3,90</b>	<b>0,31</b>
	Шиповник	20	0,32	0,14	4,48	21,80	0,01	130,00	0,09	0,34	5,60	1,60	1,60	0,26
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	230	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,01	2,30	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>		<b>31,45</b>	<b>19,87</b>	<b>53,58</b>	<b>512,61</b>	<b>0,29</b>	<b>77,81</b>	<b>0,15</b>	<b>0,60</b>	<b>481,9</b>	<b>484,94</b>	<b>76,63</b>	<b>1,30</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,60</b>	<b>0,40</b>	<b>15,00</b>	<b>76,00</b>	<b>0,12</b>	<b>76,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>70,00</b>	<b>34,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,20</b>
	Яблоки	150	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
<b>321</b>	<b>Сырники из творога запеченные</b>	<b>150</b>	<b>25,50</b>	<b>14,67</b>	<b>32,58</b>	<b>361,61</b>	<b>0,11</b>	<b>0,76</b>	<b>0,12</b>	<b>0,20</b>	<b>231,87</b>	<b>315,94</b>	<b>33,63</b>	<b>0,95</b>
	Крупа манная	11	1,13	0,11	7,76	36,61	0,02	0,00	0,00	0,17	2,20	9,35	1,98	0,11
	Масло сливочное	2	0,03	1,23	0,03	11,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05

	Творог	135	22,55	12,15	2,70	209,66	0,05	0,68	0,11	0,00	221,40	297,00	31,05	0,54
	Мука пшеничная	10	1,03	0,11	6,90	33,42	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Сметана	5	0,13	0,50	0,19	5,94	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Ванилин	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	5	0,63	0,57	0,03	7,84	0,00	0,00	0,01	0,03	2,75	9,59	0,60	0,13
<b>516</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	Йогурт 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>107,73</b>	<b>89,68</b>	<b>281,65</b>	<b>2381,09</b>								

День: 3, среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b><u>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</u></b>		<b>33,20</b>	<b>28,21</b>	<b>108,08</b>	<b>819,16</b>	<b>0,29</b>	<b>19,92</b>	<b>0,12</b>	<b>2,34</b>	<b>83,80</b>	<b>394,74</b>	<b>93,48</b>	<b>5,78</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Перец сладкий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
<b>404</b>	<b>Птица отварная</b>	<b>100</b>	<b>20,96</b>	<b>21,04</b>	<b>0,42</b>	<b>274,49</b>	<b>0,08</b>	<b>7,32</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>27,31</b>	<b>191,84</b>	<b>23,49</b>	<b>1,91</b>
	Бедро куриное	142	20,80	21,03	0,00	272,01	0,08	2,06	0,08	0,57	18,29	188,58	20,57	1,83
	Морковь	2,29	0,03	0,00	0,16	0,80	0,00	0,11	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,02
	Лук репчатый	3,43	0,13	0,01	0,26	1,68	0,00	5,15	0,03	0,06	8,41	3,26	2,92	0,07
<b>415</b>	<b>Рис припущенный</b>	<b>200</b>	<b>4,95</b>	<b>6,23</b>	<b>51,21</b>	<b>280,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>14,66</b>	<b>103,50</b>	<b>35,95</b>	<b>0,72</b>
	Крупа рисовая	69	4,83	0,69	51,06	229,77	0,06	0,00	0,00	0,28	5,52	103,50	34,50	0,69
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Вода	145	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,53	0,00	1,45	0,00
<b>493</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,01</b>	<b>58,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,87</b>
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b><u>ОБЕД 12:45 - 13:05</u></b>		<b>37,02</b>	<b>38,12</b>	<b>122,10</b>	<b>976,85</b>	<b>0,57</b>	<b>113,7</b>	<b>0,01</b>	<b>2,19</b>	<b>218,2</b>	<b>265,44</b>	<b>91,80</b>	<b>8,15</b>
<b>66</b>	<b>Салат картофельный с огурцами солеными</b>	<b>100</b>	<b>1,43</b>	<b>5,26</b>	<b>10,01</b>	<b>93,58</b>	<b>0,08</b>	<b>14,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>19,55</b>	<b>31,32</b>	<b>12,42</b>	<b>0,73</b>
	Картофель	60	1,08	0,22	8,80	41,58	0,07	10,80	0,00	0,05	5,40	31,32	12,42	0,49



День: 4, четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b><u>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</u></b>		<b>40,77</b>	<b>35,29</b>	<b>121,63</b>	<b>960,68</b>	<b>0,39</b>	<b>9,09</b>	<b>0,08</b>	<b>2,89</b>	<b>286,5</b>	<b>530,75</b>	<b>92,16</b>	<b>6,34</b>
106	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>7,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>11,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,30</b>
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	7,00	0,30
412	<b>Биточки припущенные</b>	<b>100</b>	<b>22,73</b>	<b>21,96</b>	<b>7,98</b>	<b>314,78</b>	<b>0,12</b>	<b>2,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,57</b>	<b>51,28</b>	<b>188,58</b>	<b>20,57</b>	<b>2,10</b>
	Филе куриное	74	20,80	21,03	0,00	272,01	0,08	2,06	0,08	0,57	18,29	188,58	20,57	1,83
	Хлеб пшеничный	18,6	1,03	0,13	6,28	27,77	0,03	0,00	0,00	0,00	2,99	0,00	0,00	0,25
	Молоко	25,7	0,90	0,80	1,70	15,00	0,01	0,33	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,02
436	<b>Соус молочный (2-й вариант)</b>	<b>50</b>	<b>1,15</b>	<b>1,91</b>	<b>3,16</b>	<b>34,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>
	Молоко	37,5	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
242	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	<b>200</b>	<b>6,32</b>	<b>6,88</b>	<b>44,73</b>	<b>266,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,73</b>	<b>35,41</b>	<b>215,12</b>	<b>28,24</b>	<b>1,23</b>
	Крупа перловая	66	6,19	0,73	44,56	209,79	0,08	0,00	0,00	0,73	25,31	215,12	26,64	1,20
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Вода	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
496	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>24,97</b>	<b>144,47</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>129,39</b>	<b>19,65</b>	<b>13,85</b>	<b>0,82</b>
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b><u>ОБЕД 12:45 - 13:05</u></b>		<b>35,34</b>	<b>30,43</b>	<b>104,21</b>	<b>830,88</b>	<b>0,60</b>	<b>74,96</b>	<b>0,11</b>	<b>2,72</b>	<b>189,4</b>	<b>469,17</b>	<b>118,8</b>	<b>6,08</b>
17	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,10</b>	<b>2,50</b>	<b>14,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>23,00</b>	<b>42,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,60</b>
	Огурцы свежие	91	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Масло растительное	10	0,00	10,00	0,00	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
142	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	<b>3,80</b>	<b>5,20</b>	<b>8,92</b>	<b>98,53</b>	<b>0,06</b>	<b>30,13</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>33,48</b>	<b>38,70</b>	<b>16,30</b>	<b>0,74</b>
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	30	0,60	0,12	4,89	23,10	0,04	6,00	0,00	0,03	3,00	17,40	6,90	0,27



	Капуста белокочанная	50	0,90	0,05	2,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Томатная паста	2,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	12,5	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Бульон мясной	200	2,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>337</b>	<b>Рыба, запеченная в омлете</b>	<b>150</b>	<b>19,76</b>	<b>17,12</b>	<b>4,92</b>	<b>253,04</b>	<b>0,17</b>	<b>0,84</b>	<b>0,10</b>	<b>1,27</b>	<b>46,03</b>	<b>204,62</b>	<b>25,45</b>	<b>1,30</b>
	Горбуша	90	14,83	4,70	0,00	101,30	0,15	0,65	0,02	1,09	14,47	144,72	21,71	0,43
	Мука пшеничная	12	0,62	0,06	4,14	20,04	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
	Яйцо	39	3,96	3,59	0,22	48,98	0,00	0,00	0,08	0,19	17,16	59,90	3,74	0,78
	Масло растительное	10	0,00	8,39	0,00	75,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	15	0,35	0,38	0,56	7,20	0,01	0,16	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	0,01
<b>429</b>	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>7,17</b>	<b>28,94</b>	<b>198,30</b>	<b>0,22</b>	<b>33,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>55,41</b>	<b>97,44</b>	<b>38,64</b>	<b>1,57</b>
	Картофель	168	3,36	0,67	27,38	129,36	0,20	33,60	0,01	0,17	16,80	97,44	38,64	1,51
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Молоко	30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
<b>508</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>19,39</b>	<b>73,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,90</b>	<b>0,05</b>
	Смесь сухофруктов	25	0,09	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>		<b>8,75</b>	<b>7,45</b>	<b>86,65</b>	<b>442,00</b>	<b>0,15</b>	<b>21,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,15</b>	<b>204,0</b>	<b>209,00</b>	<b>110,0</b>	<b>2,10</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>200</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>192,00</b>	<b>0,08</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>16,00</b>	<b>56,00</b>	<b>84,00</b>	<b>1,20</b>
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
<b>588</b>	<b>Вафли "Боярушка"</b>	<b>38</b>	<b>1,40</b>	<b>1,65</b>	<b>38,65</b>	<b>175,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>8,00</b>	<b>18,00</b>	<b>5,00</b>	<b>0,75</b>
	Вафли промышленного производства	38	1,40	1,65	38,65	175,00	0,01	0,00	0,00	0,35	8,00	18,00	5,00	0,75
<b>516</b>	<b>Снежок</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	Снежок 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>84,86</b>	<b>73,17</b>	<b>312,49</b>	<b>2233,56</b>								

День: 5, пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</b>		<b>31,22</b>	<b>37,91</b>	<b>101,12</b>	<b>871,44</b>	<b>0,42</b>	<b>13,81</b>	<b>0,08</b>	<b>1,89</b>	<b>378,9</b>	<b>343,65</b>	<b>65,27</b>	<b>6,36</b>



<b>238</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая рассыпчатая с луком</b>	<b>200</b>	<b>10,31</b>	<b>13,84</b>	<b>53,87</b>	<b>382,22</b>	<b>0,44</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>36,62</b>	<b>20,60</b>	<b>6,26</b>	<b>7,77</b>
	Гречневая крупа	80	9,75	2,76	50,69	276,92	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Масло растительное	11	0,00	11,00	0,00	88,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	38	0,56	0,08	3,18	16,40	0,04	4,00	0,00	0,08	12,10	20,60	4,90	1,60
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,12	0,00	1,36	0,00
<b>520</b>	<b>Напиток клюквенный</b>	<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>20,70</b>	<b>81,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,47</b>	<b>2,21</b>	<b>5,02</b>	<b>0,18</b>
	Клюква	20	0,10	0,04	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Вода	201,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>		<b>7,45</b>	<b>7,16</b>	<b>35,88</b>	<b>234,40</b>	<b>0,19</b>	<b>77,05</b>	<b>0,03</b>	<b>1,10</b>	<b>255,8</b>	<b>187,00</b>	<b>47,00</b>	<b>0,77</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,60</b>	<b>0,40</b>	<b>15,00</b>	<b>76,00</b>	<b>0,12</b>	<b>76,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>70,00</b>	<b>34,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,20</b>
	Яблоки	150	1,60	0,40	15,00	76,00	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	<b>Печенье "Счастливый день"</b>	<b>22</b>	<b>1,50</b>	<b>1,96</b>	<b>14,88</b>	<b>83,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,70</b>	<b>5,80</b>	<b>18,00</b>	<b>4,00</b>	<b>0,42</b>
	Печенье промышленного производства	22	1,50	1,96	14,88	83,40	0,01	0,00	0,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42
<b>516</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	Йогурт 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>83,31</b>	<b>98,77</b>	<b>279,18</b>	<b>2339,59</b>								

День: 6, суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</b>		<b>32,04</b>	<b>13,31</b>	<b>129,16</b>	<b>765,95</b>	<b>0,32</b>	<b>14,85</b>	<b>0,00</b>	<b>2,65</b>	<b>75,31</b>	<b>385,49</b>	<b>92,86</b>	<b>16,64</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Перец сладкий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
<b>370</b>	<b>Плов из отварной говядины</b>	<b>250</b>	<b>21,71</b>	<b>12,05</b>	<b>53,03</b>	<b>407,99</b>	<b>0,12</b>	<b>2,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>25,48</b>	<b>260,08</b>	<b>53,22</b>	<b>3,15</b>
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	81	16,36	5,18	0,00	112,10	0,05	0,00	0,00	0,49	7,29	152,28	17,82	2,19
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Крупа рисовая	68	4,76	0,68	50,32	226,44	0,05	0,00	0,00	0,27	5,44	102,00	34,00	0,68
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03

	Морковь	25	0,32	0,02	1,72	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
<b>493</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,01</b>	<b>58,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,87</b>
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>7,60</b>	<b>0,80</b>	<b>49,20</b>	<b>235,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>20,00</b>	<b>65,00</b>	<b>14,00</b>	<b>11,00</b>
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	11,00
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	0,00	2,34
	<b>Итого за день</b>		<b>32,04</b>	<b>13,31</b>	<b>129,16</b>	<b>765,95</b>								

День: 7, понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b><u>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</u></b>		<b>28,88</b>	<b>28,92</b>	<b>78,46</b>	<b>690,31</b>	<b>0,37</b>	<b>35,26</b>	<b>0,08</b>	<b>2,24</b>	<b>90,24</b>	<b>353,21</b>	<b>79,18</b>	<b>6,02</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>7,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>11,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,30</b>
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	7,00	0,30
<b>407</b>	<b>Рагу из птицы</b>	<b>250</b>	<b>21,68</b>	<b>28,02</b>	<b>22,45</b>	<b>428,97</b>	<b>0,24</b>	<b>27,36</b>	<b>0,08</b>	<b>0,66</b>	<b>38,86</b>	<b>244,26</b>	<b>46,80</b>	<b>2,98</b>
	Филе куриное	102	18,72	18,92	0,00	244,78	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Лук репчатый	14	0,20	0,03	1,17	5,85	0,01	1,43	0,00	0,03	4,43	8,28	2,00	0,11
	Картофель	114	2,29	0,46	18,63	87,99	0,14	22,86	0,00	0,11	11,43	66,28	26,28	1,03
	Томатная паста	8,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,42	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	24	0,32	0,02	1,67	8,50	0,02	1,21	0,00	0,00	6,55	0,00	0,00	0,17
	Масло растительное	2,85	0,00	2,85	0,00	25,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5,72	0,00	5,72	0,00	51,47	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>494</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,26</b>	<b>0,01</b>	<b>15,22</b>	<b>61,14</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,38</b>	<b>1,55</b>	<b>2,88</b>	<b>0,91</b>
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	7	0,06	0,01	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>

	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b><u>ОБЕД 12:45 - 13:05</u></b>		<b>40,67</b>	<b>41,21</b>	<b>106,28</b>	<b>961,67</b>	<b>0,45</b>	<b>143,3</b>	<b>0,06</b>	<b>2,54</b>	<b>216,1</b>	<b>467,17</b>	<b>118,5</b>	<b>10,45</b>
<b>2</b>	<b>Салат витаминный</b>	<b>100</b>	<b>1,03</b>	<b>10,15</b>	<b>11,00</b>	<b>140,93</b>	<b>0,06</b>	<b>26,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>34,54</b>	<b>18,01</b>	<b>10,01</b>	<b>2,56</b>
	Капуста белокочанная свежая	40	0,92	0,05	2,40	14,28	0,02	22,95	0,00	0,05	24,48	15,81	8,16	0,31
	Яблоки	20	0,08	0,08	1,96	9,40	0,01	2,00	0,00	0,04	3,20	2,20	1,80	0,44
	Морковь свежая	26	0,03	0,03	1,65	8,40	0,03	1,20	0,00	0,00	6,48	0,00	0,00	1,80
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Лимонная кислота	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,05	0,00
	Масло растительное	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>146</b>	<b>Суп картофельный с клецками</b>	<b>250/25</b>	<b>4,23</b>	<b>3,60</b>	<b>15,00</b>	<b>110,20</b>	<b>0,10</b>	<b>11,55</b>	<b>0,01</b>	<b>0,08</b>	<b>13,64</b>	<b>39,19</b>	<b>13,33</b>	<b>0,76</b>
	Картофель	50	1,00	0,20	8,15	38,50	0,06	10,00	0,00	0,05	5,00	29,00	11,50	0,45
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	2,5	0,00	2,50	0,00	22,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	0,12	0,00
	Соль поваренная пищевая	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,17	0,05	0,01
	Мука пшеничная	7,7	0,79	0,08	5,31	25,72	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Масло сливочное	0,88	0,01	0,54	0,01	4,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	2,2	0,28	0,25	0,02	3,45	0,00	0,00	0,01	0,01	1,21	4,22	0,26	0,06
<b>357</b>	<b>Мясо отварное</b>	<b>50</b>	<b>24,20</b>	<b>20,75</b>	<b>0,54</b>	<b>285,76</b>	<b>0,08</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>0,78</b>	<b>13,74</b>	<b>245,50</b>	<b>28,96</b>	<b>3,55</b>
	Говядина, покромка	81	24,11	20,74	0,00	283,05	0,08	0,00	0,00	0,78	11,66	243,65	28,51	3,50
	Лук репчатый	2	0,04	0,01	0,26	1,31	0,00	0,32	0,00	0,01	0,99	1,86	0,45	0,03
	Морковь	3	0,05	0,00	0,28	1,40	0,00	0,20	0,00	0,00	1,08	0,00	0,00	0,03
<b>423</b>	<b>Капуста тушеная</b>	<b>200</b>	<b>4,57</b>	<b>5,83</b>	<b>19,50</b>	<b>150,18</b>	<b>0,09</b>	<b>102,11</b>	<b>0,04</b>	<b>0,31</b>	<b>119,27</b>	<b>75,86</b>	<b>38,68</b>	<b>1,56</b>
	Лук репчатый	12	0,17	0,02	0,98	4,92	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	Капуста белокочанная	210	3,78	0,21	9,87	58,80	0,06	94,50	0,01	0,21	100,80	65,10	33,60	1,26
	Томатная паста	6,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	6	0,00	0,00	5,99	22,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02
	Мука пшеничная	2,4	0,25	0,03	1,66	8,02	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Морковь	8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Петрушка	4	0,15	0,02	0,30	1,96	0,00	6,00	0,04	0,07	9,80	3,80	3,40	0,08
<b>507</b>	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b>	<b>200</b>	<b>0,10</b>	<b>0,04</b>	<b>20,70</b>	<b>81,40</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,47</b>	<b>2,21</b>	<b>5,02</b>	<b>0,18</b>
	Клубника	40	0,10	0,04	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Вода	162	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
	Кислота лимонная	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b><u>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</u></b>		<b>11,80</b>	<b>15,60</b>	<b>86,60</b>	<b>584,00</b>	<b>0,24</b>	<b>128,0</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>126,0</b>	<b>116,00</b>	<b>38,00</b>	<b>2,00</b>

<b>112</b>	<b>Плоды свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>	<b>0,08</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>68,00</b>	<b>46,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,60</b>
	Мандарины	150	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Булочка с маком</b>	<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>15,20</b>	<b>70,40</b>	<b>388,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>18,00</b>	<b>70,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	Булочка промышленного производства	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>110,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
	Сок персиковый	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	<b>Итого за день</b>		<b>81,35</b>	<b>85,73</b>	<b>271,34</b>	<b>2235,98</b>								

День: 8, вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b><u>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</u></b>		<b>34,95</b>	<b>26,39</b>	<b>110,92</b>	<b>821,75</b>	<b>0,67</b>	<b>55,05</b>	<b>0,03</b>	<b>2,92</b>	<b>280,1</b>	<b>402,18</b>	<b>115,7</b>	<b>5,71</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Помидоры порционные	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
<b>343</b>	<b>Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами</b>	<b>150</b>	<b>17,90</b>	<b>13,07</b>	<b>5,78</b>	<b>211,68</b>	<b>0,19</b>	<b>4,81</b>	<b>0,03</b>	<b>1,30</b>	<b>31,46</b>	<b>179,88</b>	<b>28,42</b>	<b>0,83</b>
	Лук репчатый	14	0,20	0,03	1,15	5,74	0,01	1,40	0,00	0,03	4,34	8,12	1,96	0,11
	Горбуша	91	17,31	5,49	0,00	118,19	0,17	0,76	0,03	1,27	16,88	168,84	25,33	0,51
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	2,51	0,00	0,00	2,50	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Морковь	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Петрушка (корень)	4	0,06	0,02	0,40	2,04	0,00	1,40	0,00	0,00	2,28	2,92	0,88	0,03
	Вода	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,13	0,00	0,25	0,00
	Масло растительное	7,5	0,00	7,50	0,00	67,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>427</b>	<b>Картофель отварной в молоке</b>	<b>200</b>	<b>6,33</b>	<b>8,73</b>	<b>38,73</b>	<b>260,40</b>	<b>0,28</b>	<b>36,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>89,80</b>	<b>103,24</b>	<b>40,94</b>	<b>1,78</b>
	Картофель	178	3,56	0,71	29,01	137,06	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Мука пшеничная	10	1,03	0,11	6,90	33,40	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Масло растительное	6	0,00	5,99	0,00	53,94	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	60	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
<b>496</b>	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>24,97</b>	<b>144,47</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>129,39</b>	<b>19,65</b>	<b>13,85</b>	<b>0,82</b>
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66

<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ОБЕД 12:45 - 13:05</b>		<b>36,16</b>	<b>45,03</b>	<b>124,88</b>	<b>1047,83</b>	<b>0,55</b>	<b>49,19</b>	<b>0,09</b>	<b>2,14</b>	<b>384,5</b>	<b>419,20</b>	<b>95,80</b>	<b>7,73</b>
<b>19</b>	<b>Салат из свежих помидоров и огурцов</b>	<b>100</b>	<b>1,09</b>	<b>5,16</b>	<b>4,22</b>	<b>66,05</b>	<b>0,05</b>	<b>16,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>19,10</b>	<b>37,80</b>	<b>16,40</b>	<b>0,73</b>
	Огурцы свежие	35	0,35	0,04	1,50	5,00	0,01	3,00	0,00	0,03	9,00	19,00	5,00	0,20
	Помидоры (томаты)	48	0,60	0,10	1,90	12,00	0,03	12,00	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
	Лук зеленый	12	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>143</b>	<b>Суп из овощей с фасолью</b>	<b>250</b>	<b>5,82</b>	<b>3,53</b>	<b>14,68</b>	<b>115,13</b>	<b>0,12</b>	<b>27,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>46,85</b>	<b>42,83</b>	<b>17,13</b>	<b>1,35</b>
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	0,05	7,50	0,00	0,04	3,75	21,75	8,63	0,34
	Капуста белокочанная	38	0,68	0,04	1,76	10,50	0,01	16,88	0,00	0,04	18,00	11,63	6,00	0,23
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Фасоль	10	2,10	0,20	4,70	29,80	0,05	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,59
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Петрушка (корень)	5	0,08	0,03	0,51	2,55	0,00	1,75	0,00	0,01	2,85	3,65	1,10	0,04
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>395</b>	<b>Сосиски отварные</b>	<b>100</b>	<b>10,40</b>	<b>20,90</b>	<b>0,00</b>	<b>230,00</b>	<b>0,14</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>31,00</b>	<b>134,00</b>	<b>17,00</b>	<b>1,60</b>
	Сосиски "Молочные"	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0,00	0,00	0,40	31,00	134,00	17,00	1,60
<b>295</b>	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	<b>200</b>	<b>12,08</b>	<b>14,47</b>	<b>42,32</b>	<b>347,48</b>	<b>0,11</b>	<b>0,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>246,03</b>	<b>110,24</b>	<b>14,23</b>	<b>1,56</b>
	Сыр твердый	20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,01	0,56	0,08	0,06	201,00	108,00	10,00	0,18
	Масло сливочное	4	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Вода	357	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,07	0,01	3,57	0,00
	Соль поваренная пищевая	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,95	2,23	0,66	0,09
	Макаронные изделия	59	6,72	1,25	41,41	203,49	0,10	0,00	0,00	0,00	14,28	0,00	0,00	1,25
	Масло сливочное	7,8	0,10	4,84	0,13	44,57	0,00	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,02
<b>513</b>	<b>Компот из вишен и яблок</b>	<b>200</b>	<b>0,23</b>	<b>0,13</b>	<b>24,12</b>	<b>95,97</b>	<b>0,01</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>19,04</b>	<b>7,94</b>	<b>8,55</b>	<b>0,66</b>
	Вишня	18	0,14	0,04	1,91	9,36	0,01	2,70	0,00	0,05	6,66	5,40	4,68	0,09
	Яблоки	23	0,09	0,09	2,25	10,81	0,01	2,30	0,00	0,05	3,68	2,53	2,07	0,51
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Вода	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>		<b>26,16</b>	<b>16,11</b>	<b>120,89</b>	<b>727,10</b>	<b>0,43</b>	<b>21,82</b>	<b>0,10</b>	<b>0,87</b>	<b>313,8</b>	<b>346,60</b>	<b>120,6</b>	<b>2,78</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>200</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>192,00</b>	<b>0,08</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>16,00</b>	<b>56,00</b>	<b>84,00</b>	<b>1,20</b>
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
<b>368</b>	<b>Творожные батончики</b>	<b>150</b>	<b>18,81</b>	<b>10,31</b>	<b>72,89</b>	<b>460,10</b>	<b>0,29</b>	<b>0,77</b>	<b>0,07</b>	<b>0,07</b>	<b>117,78</b>	<b>155,60</b>	<b>15,56</b>	<b>1,43</b>
	Масло сливочное	11	0,04	1,75	0,04	16,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,82	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок (пудра)	11	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Творог	69	10,35	5,58	1,24	96,28	0,02	0,31	0,05	0,00	101,68	136,40	14,26	0,25
	Мука пшеничная	42	4,32	0,46	28,98	140,28	0,17	0,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,50

	Мука пшеничная	25	2,57	0,27	17,25	83,55	0,10	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,30
	Сметана	11	0,26	1,10	0,36	11,88	0,00	0,06	0,00	0,00	9,10	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	11	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,03
	Яйцо	11	1,27	1,15	0,07	17,24	0,00	0,00	0,02	0,07	5,70	19,20	1,30	0,27
<b>516</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>4,80</b>	<b>6,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>180,00</b>	<b>135,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	Йогурт 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	75,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>97,27</b>	<b>87,53</b>	<b>356,69</b>	<b>2596,68</b>								

День: 9, среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</b>		<b>28,77</b>	<b>22,08</b>	<b>119,44</b>	<b>790,87</b>	<b>0,66</b>	<b>18,92</b>	<b>0,00</b>	<b>1,56</b>	<b>93,77</b>	<b>133,35</b>	<b>43,52</b>	<b>12,74</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Перец сладкий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
<b>389</b>	<b>Тефтели из говядины паровые</b>	<b>100</b>	<b>10,89</b>	<b>6,35</b>	<b>6,47</b>	<b>124,85</b>	<b>0,06</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>14,86</b>	<b>13,34</b>	<b>3,22</b>	<b>1,79</b>
	Говядина (котлетное мясо)	70	9,80	4,80	0,00	82,32	0,03	0,00	0,00	0,00	4,90	0,00	0,00	1,42
	Лук репчатый	33	0,32	0,05	1,89	9,43	0,01	2,30	0,00	0,05	7,13	13,34	3,22	0,18
	Хлеб пшеничный	13	0,74	0,09	4,54	20,08	0,02	0,00	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,18
	Масло сливочное	3	0,03	1,41	0,04	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,01
	Вода	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>453</b>	<b>Соус томатный</b>	<b>50</b>	<b>0,28</b>	<b>0,95</b>	<b>2,65</b>	<b>19,84</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>
	Томатная паста	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	0,9	0,00	0,00	0,90	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Соль пищевая йодированная	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>238</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая рассыпчатая с луком</b>	<b>200</b>	<b>10,31</b>	<b>13,84</b>	<b>53,87</b>	<b>382,22</b>	<b>0,44</b>	<b>4,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>36,62</b>	<b>20,60</b>	<b>6,26</b>	<b>7,77</b>
	Гречневая крупа	80	9,75	2,76	50,69	276,92	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Масло растительное	11	0,00	11,00	0,00	88,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	38	0,56	0,08	3,18	16,40	0,04	4,00	0,00	0,08	12,10	20,60	4,90	1,60
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,12	0,00	1,36	0,00
<b>493</b>	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,01</b>	<b>58,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,87</b>
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82





День: 10, четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b><u>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</u></b>		<b>33,64</b>	<b>36,94</b>	<b>107,08</b>	<b>797,56</b>	<b>0,69</b>	<b>48,90</b>	<b>8,05</b>	<b>7,16</b>	<b>259,1</b>	<b>540,49</b>	<b>99,99</b>	<b>11,26</b>
106	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,40</b>	<b>0,05</b>	<b>1,25</b>	<b>7,00</b>	<b>0,01</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,50</b>	<b>11,50</b>	<b>21,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,30</b>
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,25	7,00	0,01	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	7,00	0,30
398	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	<b>50/50</b>	<b>18,72</b>	<b>25,23</b>	<b>12,38</b>	<b>254,59</b>	<b>0,31</b>	<b>8,61</b>	<b>8,04</b>	<b>5,40</b>	<b>40,33</b>	<b>316,00</b>	<b>18,00</b>	<b>6,74</b>
	Печень говяжья	86	18,00	13,80	4,30	213,00	0,29	8,50	8,04	5,40	23,00	316,00	18,00	6,70
	Масло растительное	7,5	0,00	8,90	0,00	8,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1	0,10	0,01	0,90	4,50	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Масло сливочное	1	0,01	0,52	0,01	5,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00
	Сметана	16	0,61	2,00	7,17	22,70	0,01	0,10	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	0,02
	Вода	18	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
429	<b>Картофельное пюре</b>	<b>200</b>	<b>4,35</b>	<b>7,17</b>	<b>28,94</b>	<b>198,30</b>	<b>0,22</b>	<b>33,99</b>	<b>0,01</b>	<b>0,17</b>	<b>55,41</b>	<b>97,44</b>	<b>38,64</b>	<b>1,57</b>
	Картофель	168	3,36	0,67	27,38	129,36	0,20	33,60	0,01	0,17	16,80	97,44	38,64	1,51
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Молоко	30	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
496	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,63</b>	<b>3,65</b>	<b>24,97</b>	<b>144,47</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>129,39</b>	<b>19,65</b>	<b>13,85</b>	<b>0,82</b>
	Сахарный песок	20	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100	2,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b><u>ОБЕД 12:45 - 13:05</u></b>		<b>34,09</b>	<b>24,79</b>	<b>143,71</b>	<b>922,82</b>	<b>0,46</b>	<b>27,46</b>	<b>0,05</b>	<b>2,66</b>	<b>167,6</b>	<b>445,29</b>	<b>123,5</b>	<b>6,77</b>
106	<b>Салат из свеклы с яблоками</b>	<b>100</b>	<b>1,19</b>	<b>5,63</b>	<b>9,93</b>	<b>94,95</b>	<b>0,04</b>	<b>7,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>28,63</b>	<b>23,20</b>	<b>11,80</b>	<b>0,94</b>
	Свекла	67	0,86	0,60	5,20	20,80	0,02	6,00	0,00	0,06	21,80	23,20	11,80	0,76
	Яблоки	25	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Сахар	3	0,00	0,00	3,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	55,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
131	<b>Свекольник</b>	<b>250</b>	<b>4,24</b>	<b>3,59</b>	<b>16,94</b>	<b>116,86</b>	<b>0,08</b>	<b>16,64</b>	<b>0,00</b>	<b>0,13</b>	<b>37,94</b>	<b>58,99</b>	<b>25,55</b>	<b>1,47</b>
	Лук репчатый	12	0,16	0,02	0,92	4,61	0,01	1,13	0,00	0,02	3,49	6,53	1,58	0,09
	Картофель	43	0,86	0,17	7,01	33,11	0,05	8,60	0,00	0,04	4,30	24,94	9,89	0,39

	Свекла	60	0,96	0,06	5,63	26,88	0,01	6,40	0,00	0,06	23,68	27,52	14,08	0,90
	Томатная паста	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Сметана	7,5	0,07	0,25	0,10	2,98	0,00	0,01	0,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	200	2,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>346</b>	<b>Котлеты рыбные любительские</b>	<b>100</b>	<b>16,87</b>	<b>8,50</b>	<b>6,70</b>	<b>163,29</b>	<b>0,17</b>	<b>2,77</b>	<b>0,05</b>	<b>1,11</b>	<b>44,85</b>	<b>167,19</b>	<b>22,81</b>	<b>1,16</b>
	Горбуша	67	13,65	4,32	0,00	93,26	0,13	0,59	0,01	1,01	13,32	133,20	19,99	0,39
	Лук репчатый	8	0,11	0,01	0,65	3,28	0,01	0,80	0,00	0,01	2,48	4,64	1,12	0,06
	Морковь	20	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	8	0,45	0,05	2,79	12,35	0,01	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,11
	Яйцо	13	2,00	1,70	1,00	20,55	0,00	0,00	0,04	0,09	8,00	29,35	1,70	0,40
	Молоко	10	0,29	0,32	0,47	6,00	0,01	0,13	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	3	0,04	2,07	0,06	19,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,01
<b>415</b>	<b>Рис припущенный</b>	<b>200</b>	<b>4,95</b>	<b>6,23</b>	<b>51,21</b>	<b>280,71</b>	<b>0,06</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>14,66</b>	<b>103,50</b>	<b>35,95</b>	<b>0,72</b>
	Крупа рисовая	69	4,83	0,69	51,06	229,77	0,06	0,00	0,00	0,28	5,52	103,50	34,50	0,69
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Вода	145	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,53	0,00	1,45	0,00
<b>512</b>	<b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>	<b>200</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>19,39</b>	<b>73,81</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,00</b>	<b>6,01</b>	<b>4,90</b>	<b>0,65</b>
	Изюм	20	0,30	0,00	4,42	16,96	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>		<b>11,80</b>	<b>15,60</b>	<b>86,60</b>	<b>584,00</b>	<b>0,24</b>	<b>128,0</b>	<b>0,10</b>	<b>1,80</b>	<b>126,0</b>	<b>116,00</b>	<b>38,00</b>	<b>2,00</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,80</b>	<b>0,40</b>	<b>16,20</b>	<b>86,00</b>	<b>0,08</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>68,00</b>	<b>46,00</b>	<b>26,00</b>	<b>0,60</b>
	Мандарины	150	1,80	0,40	16,20	86,00	0,08	120,00	0,00	0,40	68,00	46,00	26,00	0,60
	<b>Пирог с клубникой</b>	<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>15,20</b>	<b>70,40</b>	<b>388,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>18,00</b>	<b>70,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	Булочка промышленного производства	100	9,00	15,20	70,40	388,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>110,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
	Сок яблочный	200	1,00	0,00	0,00	110,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	<b>Итого за день</b>		<b>79,53</b>	<b>77,33</b>	<b>337,39</b>	<b>2304,38</b>								



<b>136</b>	<b>Солянка из птицы</b>	<b>250</b>	<b>11,51</b>	<b>13,45</b>	<b>10,80</b>	<b>153,20</b>	<b>0,10</b>	<b>12,86</b>	<b>0,03</b>	<b>0,11</b>	<b>33,36</b>	<b>100,44</b>	<b>20,99</b>	<b>1,33</b>
	Курица, 1 категории	35	9,80	7,35	0,00	73,53	0,03	0,91	0,03	0,03	6,37	65,80	7,17	0,63
	Лук репчатый	23	0,34	0,04	1,96	9,84	0,02	2,40	0,00	0,04	7,44	13,92	3,36	0,20
	Картофель	35	0,80	0,09	5,20	30,00	0,04	8,00	0,00	0,04	3,50	20,20	8,20	0,36
	Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,09
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	5	0,06	2,87	0,08	26,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,01
	Маслины	10	0,37	3,07	3,25	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Лимон	2	0,02	0,01	0,05	0,70	0,00	0,80	0,00	0,00	0,80	0,51	0,26	0,01
	Бульон	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
<b>392</b>	<b>Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе</b>	<b>100</b>	<b>13,09</b>	<b>7,46</b>	<b>13,09</b>	<b>166,40</b>	<b>0,61</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,54</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,10</b>
	Говядина (котлетное мясо)	78	10,92	5,34	0,00	91,72	0,03	0,00	0,00	0,00	5,46	0,00	0,00	1,58
	Хлеб пшеничный	16	2,13	0,27	13,04	57,70	0,58	0,00	0,00	0,00	6,21	0,00	0,00	0,51
	Вода	27	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	3	0,04	1,85	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,01
<b>436</b>	<b>Соус молочный (2-й вариант)</b>	<b>50</b>	<b>1,15</b>	<b>1,91</b>	<b>3,16</b>	<b>34,84</b>	<b>0,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>
	Молоко	37,5	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>426</b>	<b>Картофель отварной</b>	<b>200</b>	<b>3,56</b>	<b>9,70</b>	<b>29,01</b>	<b>220,96</b>	<b>0,21</b>	<b>35,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>17,80</b>	<b>103,24</b>	<b>40,94</b>	<b>1,60</b>
	Картофель	198	3,56	0,71	29,01	137,06	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Масло сливочное	9	0,00	8,99	0,00	83,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>503</b>	<b>Кисель из концентрата плодово-ягодного</b>	<b>200</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>14,59</b>	<b>54,58</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,85</b>	<b>4,63</b>	<b>1,80</b>	<b>0,03</b>
	Концентрат киселя	24	0,01	0,00	4,69	18,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,62	0,00	0,00
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	9,90	35,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,03
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,06	0,00	0,00	0,00	10,50	0,00	0,00	1,17
	<b>ПОЛДНИК 15:30 - 15:40</b>		<b>12,39</b>	<b>6,03</b>	<b>66,98</b>	<b>380,95</b>	<b>0,13</b>	<b>20,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,80</b>	<b>197,7</b>	<b>192,50</b>	<b>105,0</b>	<b>1,35</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>200</b>	<b>3,00</b>	<b>1,00</b>	<b>42,00</b>	<b>192,00</b>	<b>0,08</b>	<b>20,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>16,00</b>	<b>56,00</b>	<b>84,00</b>	<b>1,20</b>
	Бананы	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,00	0,80	16,00	56,00	84,00	1,20
	<b>Десерт "Мишка на севере"</b>	<b>30</b>	<b>1,89</b>	<b>0,23</b>	<b>12,23</b>	<b>58,45</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	Десерт промышленного производства	30	1,89	0,23	12,23	58,45	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,00	0,00
<b>517</b>	<b>Йогурт</b>	<b>150</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>130,50</b>	<b>0,05</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>178,50</b>	<b>136,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	Йогурт сладкий 2,5% жирности	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,05	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	<b>Итого за день</b>		<b>91,19</b>	<b>85,52</b>	<b>305,77</b>	<b>2303,95</b>								

День: 12, суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 2 9:40 - 10:00</b>		<b>33,05</b>	<b>12,07</b>	<b>94,25</b>	<b>619,00</b>	<b>0,39</b>	<b>34,69</b>	<b>0,00</b>	<b>2,61</b>	<b>75,35</b>	<b>383,12</b>	<b>87,59</b>	<b>17,27</b>
106	<b>Овощи натуральные</b>	<b>50</b>	<b>0,55</b>	<b>0,10</b>	<b>1,90</b>	<b>12,00</b>	<b>0,03</b>	<b>12,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,35</b>	<b>7,00</b>	<b>13,00</b>	<b>10,00</b>	<b>0,45</b>
	Перец сладкий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,03	12,50	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
369	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>250</b>	<b>22,72</b>	<b>10,81</b>	<b>18,12</b>	<b>261,04</b>	<b>0,19</b>	<b>22,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,74</b>	<b>25,52</b>	<b>257,71</b>	<b>47,95</b>	<b>3,79</b>
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	100	20,38	6,46	0,00	139,65	0,06	0,00	0,00	0,61	9,08	189,69	22,20	2,72
	Лук репчатый	13,64	0,19	0,03	1,12	5,59	0,01	1,36	0,00	0,03	4,23	7,91	1,91	0,11
	Картофель	153	2,07	0,41	16,89	79,80	0,12	20,73	0,00	0,10	10,36	60,11	23,84	0,93
	Томатная паста	6,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	6,3	0,08	3,91	0,11	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,02
493	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>15,01</b>	<b>58,76</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>12,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,87</b>
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1	0,20	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
108	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>100</b>	<b>7,60</b>	<b>0,80</b>	<b>49,20</b>	<b>235,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,10</b>	<b>20,00</b>	<b>65,00</b>	<b>14,00</b>	<b>11,00</b>
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	11,00
109	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>60</b>	<b>1,98</b>	<b>0,36</b>	<b>10,02</b>	<b>52,20</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,42</b>	<b>10,50</b>	<b>47,40</b>	<b>14,10</b>	<b>1,17</b>
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,12	0,00	0,00	0,00	21,00	0,00	0,00	2,34
	<b>Итого за день</b>		<b>33,05</b>	<b>12,07</b>	<b>94,25</b>	<b>619,00</b>								

### Химический состав за период (всего)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	404,97	329,34	1290,39	9661,39	5,54	313,00	8,56	30,55	2161,6	4045,61	893,14	94,93
2	<b>ОБЕД</b>	454,52	404,93	1258,02	10176,42	6,50	834,97	0,89	27,88	2017,1	3910,10	1029,2	100,80
3	<b>ПОЛДНИК</b>	140,35	123,43	782,95	4997,46	2,26	751,68	0,75	12,59	2157,5	2079,04	718,79	18,20
	<b>Итого</b>	<b>859,49</b>	<b>734,27</b>	<b>2548,41</b>	<b>19837,81</b>	<b>12,04</b>	<b>1148,0</b>	<b>9,45</b>	<b>58,42</b>	<b>4178,7</b>	<b>7955,71</b>	<b>1922,3</b>	<b>195,73</b>

## Химический состав за период (в среднем за день)

№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	<b>ЗАВТРАК 2</b>	33,75	27,45	107,53	805,12	0,46	26,08	0,71	2,55	180,13	337,13	74,43	7,91
2	<b>ОБЕД</b>	37,88	33,74	104,84	848,04	0,54	69,58	0,07	2,32	168,09	325,84	85,77	8,40
3	<b>ПОЛДНИК</b>	11,70	10,29	65,25	416,46	0,19	62,64	0,06	1,05	179,79	173,25	59,90	1,52
	<b>Итого</b>	<b>83,32</b>	<b>71,48</b>	<b>277,61</b>	<b>2069,61</b>	<b>1,19</b>	<b>158,30</b>	<b>0,85</b>	<b>5,92</b>	<b>528,01</b>	<b>836,23</b>	<b>220,09</b>	<b>17,83</b>