

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
229	Каша " Дружба"	205	5	7	28	191	0.09	1.3	39	0.1	130	140	31	0.4
69	Бутерброд с маслом	60	2.7	19	17	250	0.03	0	103	0.7	12	31	5	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5.1	7.7	4,2	0.82
	<b>Итого за завтрак:</b>		10.9	26.6	68.3	551	0,22	1.3	142	1.6	159.1	260.7	63,2	3.15
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Обед</b>													
148	Свежие помидоры порционно	60	0.4	0.06	1.1	6,6	0.02	2.1	0	0.06	10.7	18.2	8.5	0.31
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.3	3.3	9.8	78	0.05	3	1.7	1.6	13	37	14	0.65
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6.4	37.7	242	0.2	0	23	0.6	16	202	135	4.5
339	Котлеты из говядины	90	15.84	11.07	13.5	218,7	0.14	0	3.6	1.26	47.7	155.7	23.4	2.52
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0,1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого за обед:</b>		33.24	21.73	117.3	794.9	0.91	25.2	28.43	7.07	122.5	517.7	208.9	10.18
	<b>Итого за день:</b>		44.94	49.13	205.2	1433,9	1.19	40.5	170.43	9.07	313.8	800.4	290.1	17.75

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	0.16	0	104	1.2	306	424	44	1.5
471	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.1	0.02	0,3	12.6	0.06	92.1	65.7	10,2	0.06
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17,2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		39.96	18.95	87.35	680.7	0.38	1.3	116.6	2.48	441.1	603.6	87.2	4.63
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Обед</b>													
148	Свежие огурцы порционно	60	0.4	0.06	1.1	6.6	0.02	2.1	0	0.06	10.7	18.2	8.5	0.31
119	Суп картофельный с рыбой	200	9.4	3.1	8,6	100	0.12	6.9	19	0.6	32	128	31	1
326	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.6	12.2	4.6	182	0.15	0.5	22.5	0.45	57.6	134	19	1.54
377	Пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105	0.12	3.6	30	0.15	37.5	73.5	24	0.83
509	Напиток с витаминами, кальцием и магнием	200	0	0	17	70	0.42	28	0,17	3.28	250	0	20	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17,2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		33,15	22,26	71.2	618.2	1.03	41,1	71,67	5,74	422.9	458.5	130.5	5.88
	<b>Итого за день:</b>		73.91	42.01	178.15	1386.9	1.47	56,4	188.27	8.62	896.2	1084.1	235.7	14,93

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
268	Омлет натуральный	205	17,7	26,8	4,4	328	0,09	0,6	391	1,6	158	306	25	3,3
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
63	Бутерброд с сыром	75	11,5	15	17	248	0,05	0,2	103	0,5	343	225	23	0,62
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		35,5	45,2	49,2	742	0,27	1,5	513	2,91	624,3	704,1	93,3	6,07
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза сладкая отварная	65	2	2,4	3,3	41	0,05	1,2	12	0,15	12	35	12	0,4
95	Борщ с капустой и картофелем	200	1,5	3,5	5,6	60	0,03	6	0	1,9	29	39	19	0,88
376	Рагу из птицы	200	21	19	15,9	319	0,15	8,3	68	0,72	36	229	47	2,6
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		30,8	25,9	76,1	658,6	0,44	15,7	80	4,37	132,2	427	120,4	6,77
	<b>Итого за день:</b>		67,1	71,9	144,9	1488,6	0,77	31,2	593	7,68	788,7	1153,1	231,7	17,26

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
234	Каша из овсяных хлопьев "Гер"	205	7,2	8,5	29,1	222	0,17	1,5	43	0,5	158	207	56	1,25
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		19,6	15,3	72,1	503,6	0,42	1,8	152,5	1,9	274,2	434,7	99,5	5,33
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Обед</b>													
157	Зеленый горошек отварной	65	2	2,4	3,3	41	0,05	1,2	12	0,15	12	35	12	0,4
127	Суп гороховый	200	5,9	2,6	12,6	99	0,21	0,4	14	0,2	34	73	28	2,1
296	Рыба припущенная	90	15	0,6	1	72	0,07	3,2	8,2	1	30	150,3	26	0,58
386	Рис припущенный	150	3,6	5,4	29,4	181,2	0,02	0	25,65	0,27	6	62,25	19,5	0,13
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		33,2	12,1	97,7	633,8	0,57	8,8	59,85	3,02	131,1	439,35	121,5	8,21
	<b>Итого за день:</b>		53,6	28,2	189,4	1225,4	1,05	24,6	212,35	5,32	437,5	896,05	239	17,96

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
286	Сырники из творога	200	51,2	15,6	75,2	632	0,16	1	112	1	430,6	634	64,6	1,8
471	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,8	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
	<b>Итого:</b>		61,86	21,55	136,85	972,7	0,41	2	143,6	2,26	666,1	881	115,4	4,18
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	60	0,5	1,1	2	22	0,01	6	0	0,06	12	11	7	0,29
116	Суп из овощей	200	1,6	3,6	5,1	59	0,06	6	0	1,9	18	36	15	0,56
256	Макаронные изделия отварные	150	5,6	5	29,6	185	0,06	0	31,5	0,75	12	45	7,5	1,05
372	Котлеты, биточки из птицы припущенные	90	18	16,2	9,64	255,86	0,09	0,77	65,57	1,16	43,71	164,57	21,86	1,63
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,1	0,1	11,1	46	0,01	0,6	0	0,04	3,4	2,1	1,7	0,46
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		31,5	26,9	88,64	722,46	0,43	13,37	97,07	5,11	124,21	363,47	81,06	6,19
	<b>Итого за день:</b>		94,16	49,25	245,09	1783,16	0,9	29,37	240,67	7,77	822,51	1266,47	214,46	14,79

День: 6

неделя-вторая

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
232	Каша пшеничная молочная жидкая	205	7,5	6,6	36,3	235	0,14	1,7	39	0,8	139	194	38	1,89
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	0,03	0	103	0,7	12	31	5	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	<b>Итого:</b>		13,5	26,2	76,8	597	0,27	2,7	142	2,32	170,9	316,1	71	4,69
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Обед</b>													
148	Свежие помидоры порционно	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,7	18,2	8,5	0,31
104	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3	49	0,03	7	0	1,9	40	29	13	0,51
331	Бифштекс рубленый паровой	90	18	10,89	0	183	0,31	0	0	0,9	9	163	18	2,91
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6,4	37,7	242	0,2	0	23	0,6	16	202	135	4,5
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	36	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		34,3	21,85	97	730,2	1,06	29,2	23,13	7,01	110,8	517	202,5	10,43
	<b>Итого за день:</b>		48,6	48,85	193,4	1415,2	1,39	45,9	165,13	9,73	313,9	855,1	291,5	19,54

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	200	31.8	15.4	30	388	0.16	0	104	1.2	306	424	44	1.5
471	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		39.66	18.85	92.85	700,7	0,38	0,3	116,6	2,46	436,6	600,3	82,2	3,78
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Обед</b>													
148	Свежие огурцы порционно	60	0,4	0,06	1,1	6,6	0,02	2,1	0	0,06	10,7	18,2	8,5	0,31
122	Суп с рыбными консервами	200	7,4	9,1	8	144	0,06	5	12	0,2	24	117	26	0,81
327	Гуляш из отварной говядины	90	18	17,6	3	232	0,03	0	23	0,5	14	146	20	2,48
236	Каша рисовая молочная жидкая	150	3,8	4,8	23,5	152	0,04	1	29	0,1	94	102	22	0,06
509	Напиток с витаминами, кальцием и магнием	200	0	0	17	70	0,42	28	0,17	3,28	250	0	20	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		35,3	32,46	83,8	759,2	0,77	36,1	64,17	5,34	427,8	488	124,5	5,86
	<b>Итого за день:</b>		75,76	52,11	196,25	1547,9	1,21	50,4	180,77	8,2	896,6	1110,3	224,7	14,06

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
268	Омлет натуральный	205	17,7	26,8	4,4	328	0,09	0,6	391	1,6	158	306	25	3,3
63	Бутерброд с сыром	75	11,5	15	17	248	0,05	0,2	103	0,5	343	225	23	0,62
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		32,4	42,4	44,7	686	0,24	0,8	494	2,9	518,1	620,7	75,2	6,24
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза сладкая отварная	65	2	2,4	3,3	41	0,05	1,2	12	0,15	12	35	12	0,4
128	Суп-лапша домашняя	200	2	3,1	8,9	71	0,03	0,4	26	0,3	16	28	6,8	0,41
375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,2	24,8	223	0,04	0	15	0,6	20	87	28	0,71
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		25,3	17,5	82	583,6	0,35	2,3	72	2,26	194,4	345,9	97,1	4,37
	<b>Итого за день:</b>		58,5	60,7	146,3	1357,6	0,65	17,1	566	5,56	744,7	988,6	190,3	15,03

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.8	6.5	19.7	160	0.08	0.9	47	0.3	163	137	21	0.51
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11,5	64	0.02	0.3	9,5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4,6	0,3	63	0.03	0	100	0,2	22	77	5	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17,2	82,6	0.1	0	0	0,4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		18.2	13.3	62.7	441.6	0.33	1.2	156.5	1.7	279.2	364.7	64.5	4.59
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88 <sup>†</sup>	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Обед</b>													
157	Зеленый горошек отварной	65	2	2,4	3,3	41	0.05	1,2	12	0.15	12	35	12	0.4
100	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.1	11	88	0.07	5.7	0	1.9	13	49	20	0.69
377	Пюре картофельное	150	4.05	6	8.7	105	0.12	3.6	30	0.15	37.5	73.5	24	0.83
347	Биточки ( котлеты) рыбные	90	12	1.4	9	95	0.06	0	17	1.3	48	158	23	0.5
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17,2	82,6	0.1	0	0	0,4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		26.45	14.9	83.3	567,6	0.51	10.7	59	5.1	165.7	439.5	121.4	5.31
	<b>Итого за день:</b>		45.45	29	165.6	1097,2	0.9	25.9	215.5	7.2	477.1	826,2	203.9	14.32

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
286	Сырники из творога	200	51.2	15.6	75.2	632	0.16	1	112	1	430.6	634	64.6	1.8
471	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.1	0.02	0.3	12.6	0.06	92.1	65.7	10.2	0.06
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.8	88	0.03	0.7	19	0	108.3	76.5	12.6	0.12
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		61.86	21.55	136.85	972.7	0.41	2	143.6	2.26	666.1	881	115.4	4.18
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	60	0.5	1.1	2	22	0.01	6	0	0.06	12	11	7	0.29
98	Свекольник	200	1.9	3.8	8.3	75	0.05	4.3	0	1.9	29	49	23	1.16
372	Котлеты, биточки из птицы припущенные	90	18	16.2	9.64	255.86	0.09	0.77	65.57	1.16	43.71	164.57	21.86	1.63
380	Капуста тушеная	150	3	5.1	11.4	103.5	0.05	17.55	25.5	0.45	82.5	61.5	30	1.19
501	Сок	200	1	0.2	20.2	86	0.02	4	0	0.2	14	14	8	2.8
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		30.1	27.3	82.74	696.96	0.42	32.62	91.07	4.97	216.31	404.87	117.86	9.27
	<b>Итого за день:</b>		92.76	49.65	239.19	1757.66	0.89	48.62	234.67	7.63	914.61	1307.87	251.26	17.87

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
229	Каша " Дружба"	255	7	8	34	237	0.1	1,6	49	0,2	162	174	38	0.5
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	0.03	0	103	0,7	12	31	5	0.43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1.5
457	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	0	0	0	0	5,1	7.7	4,2	0.82
	<b>Итого за завтрак:</b>		12.9	27.6	74.3	597	0.23	1.6	152	1.7	191,1	294.7	70,2	3,25
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Обед</b>													
148	Свежие помидоры порционно	100	0.7	0.1	1.9	11	0.03	3.5	0	0.1	17.8	30.3	14.1	0.51
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4.2	12.2	98	0.07	3.8	2.1	2	16	47	17	0.82
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7.6	45.2	291	0.24	0	28	0.7	19	243	162	5.4
339	Котлеты из говядины	100	17.6	12.3	15	243	0.16	0	4	1.4	53	173	26	2.8
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого за обед:</b>		36.9	25.1	129.5	892.6	1	27.4	34.23	7.75	140.9	598.1	247.1	11.73
	<b>Итого за день:</b>		50.6	53.5	223.4	1577.6	1.29	43	186.23	9.85	364.2	914.8	335.3	19.4

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше сезон: осенний

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	250	39.8	19.3	37.5	485	0.2	0	130	1.5	382.5	530	55	1.88
471	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.1	0.02	0.3	12.6	0.06	92.1	65.7	10.2	0.06
459	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	9.5	40	0	1	0	0.02	7.9	9.1	5	0.87
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		47.96	22.85	94.85	777.7	0.42	1.3	142.6	2.78	517.6	709.6	98.2	5.01
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Обед</b>													
148	Свежие огурцы порционно	100	0.7	0.1	1.9	11	0.03	3.5	0	0.1	17.8	30.3	14.1	0.51
119	Суп картофельный с рыбой	250	11.8	3.9	10.8	126	0.16	8.7	24	0.7	41	160	39	1.23
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15.1	13.5	5.1	202	0.17	0.6	25	0.5	64	149	21	1.71
377	Пюре картофельное	180	4.86	7.2	10.44	126	0.14	4.32	36	0.18	45	88.2	28.8	0.99
509	Напиток с витаминами, кальцием и магнием	200	0	0	17	70	0.42	28	0.17	3.28	250	0	20	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		38.16	25.6	76.44	689.6	1.12	45.12	85.17	5.96	452.9	532.3	150.9	6.64
	<b>Итого за день:</b>		86.92	49.25	190.89	1555.3	1.6	60.42	227.77	9.14	1002.7	1263.9	267.1	16.07

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			еская ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
268	Омлет натуральный	255	22	33,3	5,5	408	0,12	0,8	486	2	196	381	31	4,1
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
63	Бутерброд с сыром	75	11,5	15	17	248	0,05	0,2	103	0,5	343	225	23	0,62
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		39,8	51,7	50,3	822	0,3	1,7	608	3,31	662,3	779,1	99,3	6,87
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза сладкая отварная	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	0,04	8	0	2,4	37	49	23	1,1
376	Рагу из птицы	250	26,25	23,75	19,88	398,25	0,19	10,38	85	0,9	45	286,25	58,75	3,25
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,69
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		37,45	32,95	83,48	778,85	0,52	20,58	104	5,15	156,2	516,25	143,15	7,88
	<b>Итого за день:</b>		78,05	85,45	153,38	1688,85	0,88	36,28	712	8,86	850,7	1317,4	260,45	19,17

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
234	Каша из овсяных хлопьев "Гер"	255	8,9	10,5	36,2	276	0,21	1,9	53	0,7	197	257	69	1,55
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5	0	59,1	45,9	10,5	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	100	0,2	22	77	5	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		21,3	17,3	79,2	557,6	0,46	2,2	162,5	2,1	313,2	484,7	112,5	5,63
<b>Второй завтрак</b>														
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
<b>Обед</b>														
157	Зеленый горошек отварной	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64
127	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	122	0,26	0,5	18	0,25	43	91	36	2,62
296	Рыба припущенная	100	17	0,7	1,1	80	0,08	3,6	9,1	1,1	33	167	29	0,64
386	Рис припущенный	180	4,32	6,48	35,28	217,44	0,03	0	30,78	0,32	7,2	74,7	23,4	0,15
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		38,42	15,38	108,88	727,04	0,67	10,1	76,88	3,32	151,3	508,5	143,4	9,05
<b>Итого за день:</b>			60,52	33,48	207,68	1372,64	1,19	26,3	239,38	5,82	496,7	1015,2	273,9	19,1

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
286	Сырники из творога	250	64	19.5	94	790	0.2	1.25	140	1.25	538.3	796	80.8	2.3
471	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.1	0.02	0.3	12.6	0.06	92.1	65.7	10.2	0.06
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
465	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.5	13.8	88	0.03	0.7	19	0	108.3	76.5	12.6	0.12
	<b>Итого:</b>		74.66	25.45	155.65	1130.7	0.45	2.25	171.6	2.51	773.8	1043	131.6	4.68
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	100	0.8	1.8	4	36	0.02	10	0	0.1	20	18	11	0.48
116	Суп из овощей	250	2	4.5	6.3	74	0.08	7	0	2.4	23	45	18	0.71
256	Макаронные изделия отварные	180	6.7	5.9	35.5	221	0.07	0	37.8	0.9	14	54	9	1.26
372	Котлеты, биточки из птицы припущенные	100	20	18	10.71	284.29	0.1	0.86	72.86	1.29	48.57	182.86	24.29	1.81
486	Компот из свежих плодов и ягод	200	0.1	0.1	11.1	46	0.01	0.6	0	0.04	3.4	2.1	1.7	0.46
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		35.3	31.2	98.81	815.89	0.48	18.46	110.66	5.93	144.07	406.76	91.99	6.92
	<b>Итого за день:</b>		110.76	57.45	274.06	2034.59	0.99	34.71	282.26	8.84	950.07	1471.76	241.59	16.02

День: 6

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
232	Каша пшеничная молочная жидкая	255	9,3	8,3	45,1	292	0,18	2,1	49	0,9	173	242	47	2,36
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	0,03	0	103	0,7	12	31	5	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5	0,87
	<b>Итого:</b>		15,3	27,9	85,6	654	0,31	3,1	152	2,42	204,9	364,1	80	5,16
<b>Второй завтрак</b>														
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
<b>Обед</b>														
148	Свежие помидоры порционно	100	0,7	0,1	1,9	11	0,03	3,5	0	0,1	17,8	30,3	14,1	0,51
104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,5	4,5	3,8	62	0,04	9	0	2,3	50	36	16	0,64
331	Бифштекс рубленый паровой	100	20	12,1	0	203	0,34	0	0	1	10	181	20	3,23
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	10	7,6	45,2	291	0,24	0	28	0,7	19	243	162	5,4
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,3	20,1	0,13	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	36	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		37,9	25,2	106,1	816,6	1,15	32,6	28,13	7,65	131,9	595,1	240,1	11,98
	<b>Итого за день:</b>		54	53,9	211,3	1558,6	1,52	49,7	180,13	10,47	369	981,2	338,1	21,56

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше сезон: осенний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
279	Запеканка из творога	250	39.8	19.3	37.5	485	0.2	0	130	1.5	382.5	530	55	1.88
471	Молоко сгущенное	30	2.16	2.55	16.65	98.1	0.02	0.3	12.6	0.06	92.1	65.7	10.2	0.06
484	Кисель из concentraиa плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0	0	0	0	3.4	5.8	0	0.02
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		47.66	22.75	100.35	797.7	0.42	0.3	142.6	2.76	513.1	706.3	93.2	4.16
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Обед</b>													
148	Свежие огурцы порционно	100	0.7	0.1	1.9	11	0.03	3.5	0	0.1	17.8	30.3	14.1	0.51
122	Суп с рыбными консервами	250	9.3	11.4	10.1	180	0.08	6	15	0.2	31	147	32	1.02
327	Гуляш из отварной говядины	100	20	19.5	3.3	258	0.03	0	26	0.6	15	162	22	2.76
236	Каша рисовая молочная жидкая	180	4.5	5.7	28.3	183	0.05	1.2	35	0.14	113	123	26	0.07
509	Напиток с витаминами, кальцием и магнием	200	0	0	17	70	0.42	28	0.17	3.28	250	0	20	0
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		40.2	37.6	91.8	856.6	0.81	38.7	76.17	5.52	461.9	567.1	142.1	6.56
	<b>Итого за день:</b>		88.66	61.15	211.75	1742.3	1.29	53	218.77	8.68	1007.2	1295.4	253.3	15.14

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше сезон: осенний

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
268	Омлет натуральный	255	22	33,3	5,5	408	0,12	0,8	486	2	196	381	31	4,1
63	Бутерброд с сыром	75	11,5	15	17	248	0,05	0,2	103	0,5	343	225	23	0,62
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		36,7	48,9	45,8	766	0,27	1	589	3,3	556,1	695,7	81,2	7,04
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Обед</b>													
157	Кукуруза сладкая отварная	105	3	3,8	5,3	67	0,08	2	19	0,25	19	57	19	0,64
128	Суп-лапша домашняя	250	2,5	3,9	11,1	89	0,03	0,5	33	0,4	20	36	8,5	0,52
375	Плов из отварной птицы	250	15,38	10,25	31	278,75	0,05	0	18,75	0,75	25	108,75	35	0,89
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	0,03	0,7	19	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		29,88	21,75	92,4	683,35	0,39	3,2	89,75	2,61	210,4	397,65	112,8	4,9
	<b>Итого за день:</b>		67,38	71,45	157,8	1537,35	0,72	18,2	678,75	6,31	798,7	1115,35	212	16,36

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше сезон: осенний

№ рсц.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.2	8.1	24.6	200	0.1	1.1	58	0.35	204	172	26	0.64
460	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	0.02	0.3	9.5	0	59.1	45.9	10.5	0.87
267	Яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63	0.03	0	100	0.2	22	77	5	1.01
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0.1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		19.6	14.9	67.6	481.6	0.35	1.4	167.5	1,75	320.2	399.7	69.5	4.72
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0.8	0.8	19.6	88	0.06	14	0	0.4	32.2	22	18	4.42
	<b>Обед</b>													
157	Зеленый горошек отварной	105	3	3.8	5.3	67	0.08	2	19	0,25	19	57	19	0.64
100	Рассольник ленинградский	250	2.6	5.1	13	110	0.09	7.1	0	2,4	17	61	26	0.86
377	Пюре картофельное	180	4.86	7.2	10.44	126	0.14	4.32	36	0.18	45	88.2	28.8	0.99
347	Биточки ( котлеты) рыбные	100	13	1.6	10	106	0.07	0	19	1.4	53	176	26	0.6
495	Компот из сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01	0.2	0	0.4	20.1	19.2	14.4	0.69
573	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.4	17.2	82.6	0.1	0	0	0.4	23.1	22.8	5	0.7
574	Хлеб ржаной	35	3	0.5	14	72	0,1	0	0	0.8	12	82	23	1.5
	<b>Итого:</b>		29.76	18.7	90.04	647.6	0.59	13.62	74	5,83	189.2	506.2	142.2	5.98
	<b>Итого за день:</b>		50.16	34.4	177.24	1217.2	1	29.02	241.5	7,98	541.6	927.9	229.7	15.12

День: 10

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся 12 лет и старше сезон: осенний

№ рец.	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</b>													
286	Сырники из творога	250	64	19,5	94	790	0,2	1,25	140	1,25	538,3	796	80,8	2,3
471	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,1	0,02	0,3	12,6	0,06	92,1	65,7	10,2	0,06
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,8	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		74,66	25,45	155,65	1130,7	0,45	2,25	171,6	2,51	773,8	1043	131,6	4,68
	<b>Второй завтрак</b>													
82	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Итого за второй завтрак:</b>		0,8	0,8	19,6	88	0,06	14	0	0,4	32,2	22	18	4,42
	<b>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	100	0,8	1,8	4	36	0,02	10	0	0,1	20	18	11	0,48
98	Свекольник	250	2,3	4,7	10,3	93	0,06	5,4	0	2,4	37	61	28	1,45
372	Котлеты, биточки из птицы припущенные	100	20	18	10,71	284,29	0,1	0,86	72,86	1,29	48,57	182,86	24,29	1,81
380	Капуста тушеная	180	3,6	6,12	13,68	124,2	0,05	21,06	30,6	0,54	99	73,8	36	1,42
501	Сок	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,4	17,2	82,6	0,1	0	0	0,4	23,1	22,8	5	0,7
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,5
	<b>Итого:</b>		33,4	31,72	90,09	778,09	0,45	41,32	103,46	5,73	253,67	454,46	135,29	10,16
	<b>Итого за день:</b>		108,86	57,97	265,34	1996,79	0,96	57,57	275,06	8,64	1059,67	1519,46	284,89	19,26