		1	1			1	1			T	1	1	1	1
Прило	жение №1 к примерно	му мен	НЮ											
Приме	⊥ ерное 12 дневное менк	0.000	DESHIMS	2111414 17	итания	P IIIVOTOV	DIALLO	OU FI	4844123	May I	. Can	2TOP2	n na	
-	жся 12-18 лет с аллерги		-	-							-	атова	для	
День	День 1													
Сезо	осенне-зимний													
H:														
Возр	12-18 лет													
астна														
Я														
катег														
ория: №	Прием пищи,	Mac	Пище	DELIA		Энерге	Вит	і амині	LI AAF		Ми	і нералі	LULIA	
рец.	наименование	ca	_	ства, г		тическ		alviviii.	DI, IVII			ества,		
	блюда	пор ции , г	бел ки	жир	угле вод ы	ая ценнос ть,	B1	С	A	E	Са	P	Mg	Fe
4	2			-		ккал			10	44	12	42	1.0	45
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
267	3ABTPAK	200	7.02	7.00	26.0	202.26	0.2	1 1	0.0	0.0	1.1	0.0	0.5	1 2
267	Каша пшенная рассыпчатая	200	7,92	7,98	36,9 4	292,26	0,2	1,4 6	0,0	0,0	9,3 2	0,0	0,5 6	1,2
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0 0	60,00	0,0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11, 00	3,0 0	1,0 0	0,3 0
	ОБЕД		10,3 9	8,28	66,7 0	422,76	0,2 8	1,4 6	0,0 0	0,0 0	16 7,2 2	3,0 0	1,5 6	2,0 9
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,0	7,0 0	0,0	3,1 0	41, 00	37, 00	15, 00	0,7 0
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,8 3	111,25	0,1 5	21, 83	0,0 0	0,1 3	29, 35	70, 80	29, 85	1,3 5
411	Кнели из кур с рисом	100	17,3 0	17,6 0	7,43	246,00	0,0 7	1,6 1	0,0 6	0,2 2	9,5 3	166 ,62	81, 54	1,3 6
418.1	Каша из гороха с	180	17,3	5,27	34,0	252,00	0,7	0,0	0,0	0,0	11	0,0	1,8	5,9
12012	растительным маслом		0	3,27	2	232,00	2	0	0	0	0,3	0	0	9
508	Компот из смеси	200	0,50	0,00	27,0	110,00	0,0	0,5	0,0	0,0	28,	19,	7,0	1,5
	сухофруктов				0		0	0	0	0	00	00	0	0
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0	0,0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,20	0,0	0,0	0,0	0,4	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	полдник		44,0 5	35,2 8	119, 76	960,95	1,0 7	30, 94	0,0 6	3,8 7	23 5,6 2	340 ,82	149 ,29	12, 64

503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,0 0	122,00	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
646	Бантики с корицей (постное тесто, на растительном масле)	60	5,10	5,30	39,4 0	226,00	0,0 6	0,0	0,0 5	0,7 0	17, 00	48 <i>,</i> 00	7,0 0	0,7 0
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,2	51,8	254, 86	1768,11	1,4	32, 47	0,1 4	4,6 2	50 8,8 4	,82	,35	15, 64
День	День 2													
Сезо н:	осенне-зимний													
Возр астна я катег ория:	12-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование	Mac ca	Пище веще	вые ства, г		Энерге тическ	Вита	амині	ы, мг			іералі ества,		
pod.	блюда	пор ции , г	бел ки	жир	угле вод ы	- ая ценнос ть, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК	200				272 72		10			4-	222		2.0
302	Омлет с зеленым горошком	200	14,4 2	20,4 8	7,52	272,72	0,2	10, 70	0,2 4	0,5 6	15 0,0 6	,76	24 <i>,</i> 30	2,3 6
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4 2	78,60	0,0	0,0	0,0	0,5 1	5,7 0	19, 50	3,9 0	0,3 6
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0 0	60,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11, 00	3,0 0	1,0 0	0,3 0
	ОБЕД		16,7 7	21,3 5	37,9 4	411,32	0,2 5	10, 70	0,2 4	1,0 7	16 6,7 6	,26	29, 20	3,0 2
245	Кукуруза консервированная	100	2,20	2,40	11,2 0	75,98	0,0	4,8 0	0,0 0	0,0 0	42, 00	41, 00	13, 00	0,0
131	Свекольник	250	2,25	3,60	16,9 2	108,85	0,0	16, 65	0,0	0,1	46, 95	59, 00	27, 55	1,4 8
395.1	Сосиски отварные в соусе	100	7,97	13,2 9	2,00	165,06	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	0,0	0,1	0,0
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3 3	10,8	46,5 7	325,30	0,3	0,0	0,0	0,0	21, 91	0,0	1,2	5,4 9
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,2	81,00	0,0	1,4	0,2	2,0 4	68, 74	54, 02	40, 86	1,2 4
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9 0	0,0	0,0	0,5
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,20	0,0 5	0,0	0,0	0,4	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	полдник		27,4 0	30,9 5	121, 67	878,89	0,6 2	22, 94	0,2 2	2,5 9	19 8,4 1	201 ,42	96, 92	9,9 8

	1		1		1	1	1							
516.1	Сок	200	5,40	5,00	21,6	158,00	0,0 6	1,8 0	0,0 4	0,0	24 2,0 0	0,0	30, 00	0,2
221	Пирог морковный (постное тесто, на растительном масле)	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,0 4	1,1 0	0,0	0,0	36, 56	0,0	18, 88	0,4 5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,0 1	60,6 0	186, 52	1516,31	0,9 7	36, 54	0,5 0	3,6 6	64 3,7 2	424 ,68	175 ,00	13, 65
День	День 3													
Сезо	осенне-зимний													
н:														
Возр астна я катег	12-18 лет													
ория:														
№ рец.	Прием пищи, наименование	Mac ca	Пище веще	вые ства, г		Энерге тическ	Вита	амині	ы, мг			іералі ества,		
	блюда	пор ции , г	бел ки	жир ы	угле вод ы	ая ценнос ть, ккал	B1	С	Α	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
313.1	Запеканка рисовая с изюмом	200	25,3 6	18,0 4	50,5 8	462,78	0,1	0,9 4	0,1	0,7 6	31 9,9 4	365 ,24	45, 20	1,0 2
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0 0	60,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11, 00	3,0 0	1,0 0	0,3 0
	ОБЕД		25,4 6	18,0 4	65,5 8	522,78	0,1	0,9 4	0,1	0,7 6	33 0,9 4	368 ,24	46, 20	1,3 2
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,0 2	5,0 0	0,0 0	0,0 0	23, 00	0,0	0,0	0,6 0
144.2	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,1 3	108,00	0,2 5	18, 05	0,0 3	0,1 3	51, 53	50, 93	22, 95	2,2 0
405	Курица в соусе томатном	100	11,3 0	11,3 0	3,42	160,00	0,0 7	2,3 0	0,0 5	0,1 6	15, 03	130 ,30	64, 97	1,1 5
291	Макаронные изделия отварные	180	6,97	3,49	42,6 6	229,68	0,1 1	0,0 0	0,0 0	0,0 0	43, 52	2,3 0	4,3 4	1,3 9
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,8 0	97,00	0,0 0	70, 00	0,0 0	0,0 0	12, 00	3,0 0	3,0 0	1,5 0
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0 2	52,20	0,0 5	0,0 0	0,0 0	0,4 2	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	полдник		26,4 2	20,1 0	110, 49	730,38	0,5 6	95, 35	0,0 8	0,7 1	16 2,4 8	233 ,93	109 ,36	8,5 8
511.1	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,1 6	70,04	0,0 0	60, 00	0,0	0,2	18, 46	9,9 0	10, 90	0,4 4

533	Ватрушка с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	60	8,23	7,73	23,4	195,79	0,0 7	0,4 7	0,0	1,1 5	15 5,7 3	126 ,60	14,	0,7 5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,4 1	45,9 9	216, 69	1518,99	0,7 5	15 6,7 6	0,2 7	2,8 2	66 7,6 1	738 ,67	180 ,66	11, 09
День :	День 4													
Сезо н:	осенне-зимний													
Возр астна я катег ория:	12-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование	Mac ca	Пище веще	вые ства, г		Энерге тическ	Вита	амині	ы, мг			нераль чества,		
	блюда	пор ции , г	бел ки	жир	угле вод ы	ая ценнос ть, ккал	B1	С	Α	E	Са	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
250	Каша манная вязкая (на воде)	200	7,74	11,8	35,5 4	279,40	0,0 8	1,4 2	0,0 8	0,7 6	14 0,6 0	,40	23, 00	0,5 6
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4 2	78,60	0,0 3	0,0 0	0,0 0	0,5 1	5,7 0	19, 50	3,9 0	0,3 6
501	Чай ягодный	200	3,20	2,70	15,9 0	131,00	0,0 4	1,3 0	0,0 2	0,0 0	12 6,0 0	90, 00	14, 00	0,1 0
	ОБЕД		13,1 9	15,3 9	66,8 6	489,00	0,1 5	2,7 2	0,1	1,2 7	27 2,3 0	245 ,90	40, 90	1,0 2
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,0	2,0 3	0,0	0,0 0	33, 85	0,0	20, 13	1,2 8
142.1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,13	6,45	9,30	104,88	0,0	31, 13	0,0	0,1 5	56, 58	39, 15	19, 35	0,7 5
345.2	Биточки рыбные с соусом	100	9,61	8,33	20,3 1	191,15	0,0 6	0,1 9	0,0	0,0 4	26, 46	11, 52	0,9 1	0,5 6
414	Рис отварной	180	4,43	7,29	20,7 7	245,52	0,0	0,0	0,0 5	0,3	6,1	84, 96	27, 36	0,6
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,0 0	110,00	0,0	0,5	0,0	0,0	28, 00	19, 00	7,0 0	1,5 0
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9 0	0,0	0,0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,20	0,0	0,0	0,0	0,4	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	полдник		22,3 5	22,9 0	109, 33	809,25	0,3	33, 85	0,1	0,9 5	16 8,4 1	202	88, 85	6,4 6
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,4	120,00	0,0	80,	0,0	0,4	36,	26,	22,	0,6

		1	1	1		1			_	_			T	
					0		8	00	2	0	00	00	00	0
555.1	Косичка с сахаром (постное тесто, на растительном масле)	40	2,77	5,23	23,5	152,00	0,0	0,0	0,0	0,4 8	6,4 0	23, 47	3,7	0,3
	итого за день:		39,7 1	43,7	226, 11	1570,25	0,5 7	11 6,5 7	0,2 6	3,1 0	48 3,1 1	497 ,40	155 ,48	8,4 0
День :	День 5													
Сезо	осенне-зимний													
Возр астна я катег ория:	12-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование	Mac ca	Пище веще	евые ства, г		Энерге тическ	Вита	амині	ы, мг			нералі Іества,		
	блюда	пор ции , г	бел ки	жир	угле вод ы	ая ценнос ть, ккал	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
296	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1 0	16,0 0	50,3 4	389,16	0,1	0,3	0,0 4	0,0 4	16 4,7 2	63, 82	10, 74	1,7 2
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0 0	60,00	0,0	0,0	0,0	0,0	11, 00	3,0 0	1,0 0	0,3 0
	ОБЕД		11,2 0	16,0 0	65,3 4	449,16	0,1	0,3	0,0 4	0,0 4	17 5,7 2	66, 82	11, 74	2,0
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,0 5	1,0 2	0,0	0,0	24, 50	0,0	34, 48	0,6 3
134.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,85	5,43	15,1 0	121,35	0,1 0	17, 10	0,0 0	0,1 0	27, 28	56, 38	24, 60	0,9 8
412.1	Котлеты куринные, припущенные с соусом	100	12,9 0	4,97	11,3 8	138,91	0,0 8	0,9 6	0,0	0,0 9	36, 41	75, 74	38, 35	1,0 3
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,6 1	158,15	0,1 4	33, 62	0,0 0	0,1 4	62, 75	61, 27	24, 62	1,2 2
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,2 0	81,00	0,0 4	1,4 8	0,2 2	2,0 4	68, 74	54, 02	40, 86	1,2 4
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0	0,0 0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0 2	52,20	0,0 5	0,0 0	0,0 0	0,4 2	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	полдник		25,1 2	18,8 8	95,7 4	650,44	0,5 3	54, 18	0,2 5	2,7 9	23 7,0 7	294 ,81	177 ,01	6,8 4
503	Кисель из концентрата плодового или	200	1,40	0,00	29,0 0	122,00	0,0	0,0 0	0,0 0	0,0	1,0 0	0,0 0	0,0	0,1 0

	ягодного													
573	Гребешок с повидлом (постное тесто, на растительном масле)	60	5,83	1,91	43,4 0	213,09	0,1	0,0	0,0	0,8	11, 46	48 <i>,</i> 76	9,0	0,6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,5 5	36,7 9	233, 48	1434,69	0,7 4	54, 50	0,2 9	3,6 3	42 5,2 5	410 ,38	197 ,84	9,6 4
День :	День 6													
Сезо	осенне-зимний													
Возр астна я катег ория:	12-18 лет													
№ рец.	Прием пищи, наименование	Mac ca	Пище	вые ства, г	I.	Энерге тическ	Вита	амин	ы, мг	<u> </u>		нералі нества,		1
pod.	блюда	пор ции , г	бел ки	жир	угле вод ы	ая ценнос ть, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
266	ЗАВТРАК Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7,16	9,40	28,8	291,90	0,1 6	1,5 4	0,0	0,5	15 6,8 0	206	55 <i>,</i> 60	1,2
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4 2	78,60	0,0	0,0	0,0 0	0,5 1	5,7 0	19, 50	3,9 0	0,3 6
494	Чай ягодный	200	1,50	1,30	15,9 0	81,00	0,0	1,3 0	0,0	0,0	12 7,0 0	127 ,00	15, 00	0,4
	ОБЕД		10,9 1	11,5 7	60,1 2	451,50	0,2 3	2,8 4	0,0 6	1,0 5	28 9,5 0	352 ,50	74, 50	2,0 0
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,0 2	5,0 0	0,0 0	0,0 0	23, 00	0,0 0	0,0 0	0,6 0
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,0 5	94,38	0,1	11, 55	0,0 0	0,0 8	22, 80	39, 20	15, 20	0,7 8
390.1	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	100	11,7 6	13,7 6	10,7 3	214,58	0,0 4	2,2 1	0,0 0	0,0 7	21, 76	21, 18	6,1 8	0,3 1
241	, Каша пшенная рассыпчатая	180	8,08	11,3 0	28,6 7	392,94	0,2 9	0,0	0,0 0	0,0 0	24, 55	0,0	1,2 4	1,8 9
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,8 0	97,00	0,0	70, 00	0,0 0	0,0 0	12, 00	3,0 0	3,0 0	1,5 0
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9 0	0,0	0,0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,20	0,0	0,0	0,0	0,4	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		38,9	40,3	163,	1386,10	0,8	91,	0,0	1,6	41	463	114	8,8

	1	I	_	_		1	T .	-	T -	_	4.0			_
			7	4	85		0	60	6	2	1,0 1	,28	,22	2
			28,0 6	28,7 7	103, 73	934,60	0,5 6	88, 76	0,0	0,5 7	12 1,5 1	,78	39, 72	6,8 2
День :	День 7										_			
Сезо	осенне-зимний													
H:	12.10													
Возр астна	12-18 лет													
Я														
катег														
ория: №	Присов пини	Mac	Пини	) NO. 10		Suones	Due				D/I.a.	1000.51		
рец.	Прием пищи, наименование	ca	Пище веще	ства, г		Энерге тическ	БИТ	амині	oi, Mi			нераль ества,		
	блюда	пор	бел	жир	угле	ая	B1	С	Α	E	Ca	P	Mg	Fe
		ции , г	ки	ы	вод ы	ценнос				_	Ca	•	1418	
1	2	3	4	5	6	ккал 7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
256	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,66	11,9 0	38,0 4	293,80	0,1 4	1,3 8	0,0 8	0,2 4	14 3,6 0	,60	50, 00	2,3 8
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0	0,5 7
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0 0	60,00	0,0 0	0,0 0	0,0 0	0,0 0	11, 00	3,0 0	1,0 0	0,3 0
	ОБЕД		11,1	12,2 0	67,8 0	424,30	0,2 0	1,3 8	0,0 8	0,2 4	16 1,5 0	,60	51, 00	3,2 5
107	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,0 2	5,0 0	0,0 0	0,0 0	23, 00	0,0	0,0	0,6 0
144.1	Суп картофельный с зеленым горошком	250	2,30	4,25	15,1 3	108,00	0,3 0	17, 75	0,0 3	2,4 0	55, 68	126 ,68	46, 28	3,1 3
406	Плов из отварной птицы	280	21,3 4	21,2 0	50,6 8	478,80	0,1 4	4,2 6	0,0 8	0,5 3	22, 93	302 ,79	133 ,45	2,4 9
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,0 0	110,00	0,0 0	0,5 0	0,0 0	0,0 0	28, 00	19, 00	7,0 0	1,5 0
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0 2	52,20	0,0 5	0,0 0	0,0 0	0,4 2	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	полдник		29,2 9	26,2 1	119, 29	832,50	0,5 7	27, 51	0,1	3,3 5	14 7,0 1	495 ,87	200 ,82	9,4 6
494	Чай с лимоном	200	3,62	3,66	19,9 8	125,52	0,0 4	1,3 0	0,0 0	0,0 0	12 9,2 4	19, 66	13, 86	0,8 0
550	Шанежка наливная	70	5,32	4,76	32,4 8	194,60	0,0 6	0,0 0	0,0 3	0,7 0	21, 00	46, 20	8,4 0	0,5 6
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,6 8	49,7 8	239, 55	1613,32	0,8 7	30, 26	0,2 5	4,3 4	54 6,7 5	833 ,33	277 ,58	14, 17

День	День 8													
Сезо	осенне-зимний													
н:														
Возр	12-18 лет													
астна я														
катег														
ория:														
Nº	Прием пищи,	Mac	Пище			Энерге	Вита	амин	ы, мг			нералі		
рец.	наименование блюда	са пор	веще	ства, г		тическ					веш	ества,	, МГ	
	олюда	ции , г	бел ки	жир	угле вод ы	ая ценнос ть, ккал	B1	С	Α	E	Са	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет с зеленым	200	14,4	20,4	7,52	272,72	0,2	10,	0,2	0,5	15	200	24,	2,3
	горошком		2	8			2	70	4	6	0,0	,76	30	6
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,60	0,0	0,0	0,0	0,5	6 5,7	19,	3,9	0,3
<b>_</b> _			_,_5	-,5,	2	2,00	3	0	0	1	0	50	0	6
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,2	61,00	0,0	2,8	0,0	0,0	14,	4,0	2,0	0,4
	0		467	24.2	0	442.22	0	0	0	0	20	0	0	0
	ОБЕД		16,7 7	21,3	38,1 4	412,32	0,2 5	13, 50	0,2 4	1,0 7	16 9,9	,26	30 <i>,</i> 20	3,1
			'		7				-	′	6	,20	20	
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,0	7,0	0,0	3,1	41,	37,	15,	0,7
	(промышленного						2	0	0	0	00	00	00	0
128.1	производства) Борщ с капустой и	250	1,92	6,18	12,2	112,60	0,0	18,	0,0	0,1	59,	40,	22,	1,0
120.1	картофелем	230	1,52	0,10	7	112,00	5	68	0,0	0,1	95	80	00	5
395.1	Сосиски отварные в	100	7,97	13,2	2,00	165,06	0,0	0,0	0,0			0,0	0,1	0,0
	coyce			9			1	1	0	0	1	0	9	3
291	Макаронные	180	6,97	3,49	42,6	229,68	0,1	0,0	0,0	0,0	43,	2,3	4,3	1,3
519	изделия отварные Напиток из	200	0,70	0,30	6 22,8	97,00	0,0	0 70,	0,0	0,0	52 12,	3,0	3,0	9 1,5
313	шиповника	200	0,70	0,50	0	37,00	0	00	0	0	00	0	0	0
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7	70,50	0,0	0,0	0,0	0,0	6,9	0,0	0,0	0,5
					6		6	0	0	0	0	0	0	7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,20	0,0 5	0,0	0,0	0,4	10, 50	47 <i>,</i> 40	14, 10	1,1 7
	полдник		23,8	32,8	112,	846,04	0,3	95,	0,0	3,6	17	130	58,	6,4
	Полдпин		1	2	21	0 10,0 1	0	69	0	2	5,2	,50	63	1
											8			
511.1	Компот из	200	0,30	0,12	17,1	70,04	0,0	60,	0,0	0,2	18,	9,9	10,	0,4
	замороженной				6		0	00	0	0	46	0	90	4
543.2	ягоды Пирожки печеные с	60	3,92	3,52	23,5	141,24	0,0	14,	0,0	0,4	24,	40,	10,	0,6
	капустным фаршем		5,52	5,52	0	,	7	49	1	8	19	94	76	2
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,8	57,8	191,	1469,64	0,6	18	0,2	5,3	38	405	110	10,
			0	1	01		2	3,6 8	5	7	7,9 0	,61	,49	59
День	День 9													
День :	День 9													

Сезо	осенне-зимний													
н:														
Возр астна	12-18 лет													
Я														
катег														
ория:						_								
Nº	Прием пищи,	Mac	Пище			Энерге	Вита	амині	ы, мг			нералі		
рец.	наименование блюда	са пор		ства, г	T	тическ ая		ı	1	1		ества,		,
	олюда	ции , г	бел ки	жир	угле вод ы	ценнос ть, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
260	Каша "Дружба" (на воде)	200	12,2 6	11,6 6	55,0 6	226,20	0,0 8	1,3 2	0,0 8	0,2	12 6,6 0	,40	30, 60	0,5 6
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,60	0,0	0,0	0,0	0,5	5,7	19,	3,9	0,3
					2		3	0	0	1	0	50	0	6
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0 0	60,00	0,0	0,0	0,0	0,0	11, 00	3,0 0	1,0 0	0,3
	ОБЕД		14,6	12,5	85,4	364,80	0,1	1,3	0,0	0,7	14	162	35,	1,2
	334		1	3	8		1	2	8	1	3,3 0	,90	50	2
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,0	2,0 3	0,0	0,0	33 <i>,</i> 85	0,0	20, 13	1,2 8
144.2	Суп картофельный с бобовыми	250	2,30	4,25	15,1 3	108,00	0,2	18, 05	0,0	0,1	51, 53	50, 93	22, 95	2,2
408	Суфле из кур с соусом	100	16,8 3	7,78	3,74	152,47	0,0 7	1,3 5	0,0 7	0,1 9	32, 46	126 ,75	54, 74	1,2 0
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,3 3	10,8 0	46,5 7	325,30	0,3 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	21, 91	0,0	1,2 2	5,4 9
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,2 0	81,00	0,0 4	1,4 8	0,2 2	2,0 4	68, 74	54, 02	40, 86	1,2 4
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0 0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0 2	52,20	0,0 5	0,0 0	0,0 0	0,4 2	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	полдник		35,4 4	23,8	117, 59	824,47	0,8 5	22, 91	0,3	2,7 8	5,8 8	,10	,00	13, 15
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	5,40	5,00	21,6 0	158,00	0,0 6	1,8 0	0,0 4	0,0	24 2,0 0	0,0	30, 00	0,2
541.1	Ватрушки с	50	7,24	3,65	22,0	149,16	0,0	0,1	0,0	0,4	44,	81,	10,	0,5
	творожным фаршем			4	0	4455	7	2	3	2	75	69	26	4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,6 9	45,0 4	216, 67	1496,43	1,0 9	26, 15	0,4 6	3,9 0	65 5,9 3	523 ,68	,76	15, 11
День :	День 10													
Сезо н:	осенне-зимний													

Возр	12-18 лет													
астна	12 10 //61													
Я														
катег														
ория:														
Nº	Прием пищи,	Mac	Пище	вые		Энерге	Вита	эмин	ы, мг		Мин	ераль	ьные	
рец.	наименование	ca	веще	ства, г		тическ					веш	ества,	МГ	
	блюда	пор	бел	жир	угле	ая	B1	С	Α	E	Ca	Р	Mg	Fe
		ции	ки	Ы	вод	ценнос			_	-	Cu	•	8	
		, г	1.0.		ы	ть,								
_	_	_	_			ккал		_						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
275	3ABTPAK	200	22.0	45.2	22.0	252.50	0.1	0.0	0.1	0.6	24	202	22	0.0
275	Запеканка рисовая с	200	22,9	15,2	32,0	353,50	0,1	0,6	0,1	0,6	21	292	33,	0,9
	изюмом		6	0	8		0	0	0	8	7,6 4	,26	86	4
494	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,2	61,00	0,0	2,8	0,0	0,0	14,	4,0	2,0	0,4
454	тай с лимоном	200	0,10	0,00	0	01,00	0,0	0	0,0	0,0	20	0	0	0,4
	ОБЕД		23,0	15,2	47,2	414,50	0,1	3,4	0,1	0,6	23	296	35,	1,3
			6	0	8	717,50	0,1	0	0,1	8	1,8	,26	86	4
							"				4	,20	00	
244	Горошек зеленый	100	3,10	3,20	6,50	66,97	0,1	10,	0,0	0,2	20,	62,	21,	0,7
	консервированный		0,20	0,20	0,00	00,07	1	00	5	0	00	00	00	0
134.2	Рассольник	250	2,35	5,48	16,9	126,65	0,1	16,	0,0	0,2	28,	58,	23,	1,0
	ленинградский		,	, -	2	, , , ,	3	75	0	3	90	73	38	0
	вегетарианский													
345.1	Котлеты рыбные с	100	9,61	8,33	20,3	191,15	0,0	0,1	0,0	0,0	26,	11,	0,9	0,5
	соусом				1		6	9	2	4	46	52	1	6
195.1	Рагу из овощей	180	3,55	7,52	18,6	158,15	0,1	33,	0,0	0,1	62,	61,	24,	1,2
					1		4	62	0	4	75	27	62	2
508	Компот из смеси	200	0,50	0,00	27,0	110,00	0,0	0,5	0,0	0,0	28,	19,	7,0	1,5
	сухофруктов				0		0	0	0	0	00	00	0	0
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7	70,50	0,0						0,0	0,5
					6		6	0	0	0	0	0	0	7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0	52,20	0,0	0,0	0,0	0,4	10,	47,	14,	1,1
	полличи		22.4	25.4	2	775 62	5	0	0	2	50	40	10	7
	полдник		23,4 6	25,1 9	114, 12	775,62	0,5	61, 06	0,0 7	1,0 3	18 3,5	259	91, 01	6,7 2
			O	9	12		5	00	′	3	3,5	,92	01	2
503	Кисель из	200	1,40	0,00	29,0	122,00	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,1
303	концентрата	200	1,40	0,00	0	122,00	0,0	0	0	0,0	0	0,0	0,0	0
	плодового или													
	ягодного													
542	Пирожки печеные с	60	3,55	2,38	21,4	120,99	0,0	0,0	0,0	0,4	7,7	33,	5,4	0,4
	повидлом				6		5	0	1	5	7	05	1	4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,4	42,7	211,	1433,11	0,7	64,	0,1	2,1	42	589	132	8,6
			7	7	86		1	46	8	6	4,1	,23	,28	1
											2			
День	День 11													
:														
Сезо	осенне-зимний													
H:	12.10													
Возр	12-18 лет						1		-		1	-	-	
астна														
Я									<u> </u>		<u> </u>			

катег														
ория: № рец.	Прием пищи, наименование	Mac ca	Пище	 Ввые Ства, г		Энерге тическ	Вита	<u> </u>	Ы, МГ			 нералі  ества,		
	блюда	пор ции , г	бел ки	жир	угле вод ы	ая ценнос ть, ккал	B1	С	A	E	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
237	<b>ЗАВТРАК</b> Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1 0	16,0 0	50,3 4	389,16	0,1	0,3	0,0	0,0	16 4,7 2	63, 82	10, 74	1,7
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,0 0	60,00	0,0	0,0	0,0	0,0	11, 00	3,0	1,0	0,3
	ОБЕД		11,2 0	16,0 0	65,3 4	449,16	0,1	0,3	0,0 4	0,0 4	17 5,7 2	66, 82	11, 74	2,0 2
16	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,0 5	1,0 2	0,0	0,0 0	24, 50	0,0 0	34, 48	0,6 3
142.3	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,0 8	30, 43	0,0	0,1	47, 80	48, 05	21, 15	0,8 5
412.2	Шницели куринные, припущенные с соусом	100	12,9 0	4,97	11,3 8	138,91	0,0 8	0,9 6	0,0 3	0,0 9	36, 41	75, 74	38, 35	1,0 3
243	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	4,10	50,4 2	262,22	0,1 4	0,0	0,0	4,2 8	18 5,6 0	178 ,20	36, 94	1,4 4
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,8 0	97,00	0,0	70, 00	0,0	0,0 0	12, 00	3,0 0	3,0 0	1,5 0
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0	0,0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0 2	52,20	0,0 5	0,0 0	0,0 0	0,4 2	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	полдник		30,9 0	15,6 8	124, 28	747,39	0,4 6	10 2,4 1	0,0 3	4,9 2	32 3,7 1	352 ,39	148 ,02	7,1 9
518.1	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,4 0	120,00	0,0	80, 00	0,0	0,4 0	36, 00	26, 00	22, 00	0,6 0
560	Булочка "Нежная"	60	5,02	8,86	34,6 1	236,85	0,1	0,1 9	0,0	0,7 1	30, 49	48, 51	17, 33	0,9 1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,5 2	40,7 4	250, 63	1553,40	0,7 7	18 2,9 2	0,0 9	6,0 7	56 5,9 2	493 ,72	199 ,09	10, 72
День :	День 12													
Сезо	осенне-зимний													
Возр астна я катег ория:	12-18 лет													

№ peц.	Прием пищи, наименование	Mac ca	Пище веще	евые ства, г		Энерге тическ	Вита	амин	ы, мг			нералі цества,		
	блюда	пор ции , г	бел ки	жир	угле вод ы	ая ценнос ть, ккал	B1	С	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" рассыпчатая	200	7,16	9,40	28,8	291,90	0,1 6	1,5 4	0,0 6	0,5 4	15 6,8 0	,00	55, 60	1,2 4
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4 2	78,60	0,0 3	0,0 0	0,0 0	0,5 1	5,7 0	19, 50	3,9 0	0,3 6
494	Чай с лимоном	200	1,50	1,30	15,9 0	81,00	0,0 4	1,3 0	0,0 0	0,0 0	12 7,0 0	,00	15, 00	0,4 0
	ОБЕД		10,9 1	11,5 7	60,1 2	451,50	0,2 3	2,8 4	0,0 6	1,0 5	28 9,5 0	352 ,50	74, 50	2,0 0
17	Свекла отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,0 2	2,0 3	0,0 0	0,0 0	33, 85	0,0 0	20, 13	1,2 8
146.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	2,37	2,65	15,0 5	94,38	0,1	11, 55	0,0	0,0 8	22, 80	39, 20	15, 20	0,7 8
399	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17,3 0	36,7 0	11,8 0	222,00	0,2 5	7,2 0	6,9 0	1,2 0	22, 00	267 ,00	21, 00	5,2 0
242	Каша перловая рассыпчатая	180	5,65	3,98	20,3 9	219,37	0,0 7	0,0 0	0,0 0	0,6 7	30, 82	193 ,61	25, 42	1,1 0
512.1	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,2 0	81,00	0,0 4	1,4 8	0,2 2	2,0 4	68, 74	54, 02	40, 86	1,2 4
108	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,7 6	70,50	0,0 6	0,0 0	0,0 0	0,0 0	6,9 0	0,0 0	0,0	0,5 7
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,0 2	52,20	0,0 5	0,0 0	0,0 0	0,4 2	10, 50	47, 40	14, 10	1,1 7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,2 1	30,9 3	159, 51	1225,95	0,8 3	25, 10	7,1 8	5,4 5	48 5,1 1	953 ,73	211 ,21	13, 33
			31,3 0	44,3 6	99,3 9	774,45	0,6 0	22, 26	7,1 2	4,4 0	19 5,6 1	601 ,23	136 ,71	11, 33
	Средннее значение з период по завтракам		Бел ки, г	Жир ы, г	Угле вод ы, г	Калори йность, ккал	В1 , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са <i>,</i> мг	Р, мг	Mg , мг	Fe, мг
			15,0 2	15,4 5	60,5	444,66	0,1	3,4 9	0,1	0,6 7	22 9,1 9	223 ,67	37, 49	2,0 5
	Средннее значение з период по обедам	а	28,9 7	27,0 8	112, 30	813,75	0,5 8	54, 82	0,7 0	2,6 3	19 7,8 7	291 ,90	120 ,86	8,8 0
	Средннее значение з период	a	49,5 2	45,5 3	212, 56	1498,86	0,8 5	83, 42	0,8 3	3,8 9	51 7,1 0	,63	178 ,75	11, 65