

11-18лет														
№	блюдо	выход	белки(г)	жиры(г)	углеводы(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	B1(мг)	с(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
1 день														
завтрак														
227	каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,20	136,90	20,40	40,20	0,08	1,38	0,52	122,38	0,46
463	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
63	бутерброд с сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,80	13,90	0,06	0,03	0,10	0,30	135,50	0,37
543	булочка дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00	9,80	6,00	39,50	0,05	0,00	0,70	31,90	0,45
			25,00	28,38	101,14	766,80	514,80	79,00	98,76	0,35	2,26	1,61	383,12	3,37
обед														
25	салат из моркови с зелен.гор.	100	1,90	6,10	5,80	86,00	22,60	27,60	0,00	0,06	1,80	3,80	51,40	0,63
100	рассольник ленинградский	250	1,88	5,10	13,23	106,25	14,75	24,25	0,00	0,09	6,95	2,35	59,50	0,80
307	котлеты или биточки рыбные	100	12,27	1,87	15,73	129,33	66,13	26,8	0,02	0,15	0,4	0,8	165,73	0,96
377	пюре картофельное	200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16
494	компот из плодов или ягод	200	1,40	0,00	29,00	119,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сушеных изюм													
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
			31,03	24,85	118,86	841,98	208,86	151,85	39,82	0,88	14,47	7,42	384,15	6,69
			56,03	53,23	220,00	1608,78	723,66	230,85	138,58	1,23	16,73	9,03	767,27	10,06
2 день														
завтрак														
226	каша "дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,60	130,14	30,66	39,40	0,09	1,32	0,14	140,08	0,44
465	кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	19,00	0,03	0,70	0,00	76,50	0,12
	хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	75,00	24,60	0,00	0,25	0,12	0,11	3,35	2,16
	творожная масса	100	8,20	20,00	21,80	309,00								
			22,66	31,88	89,12	753,00	313,44	67,86	58,40	0,36	2,14	0,25	219,93	2,72
обед														
148	овощи свежие (порциями) перец	100	1,30	0,10	5,30	27,00	8,00	1,80	37,00	6,70	278,00	4,50	2,00	3,30
120	суп картофельный с рыбой	250	11,08	3,93	16,08	143,75	44,85	43,98	23,55	0,17	12,08	0,73	170,63	1,43
349	тефтели из говядины в мол соусе	100	9,90	10,30	8,40	166,00	41,20	17,10	0,02	0,05	1,50	0,40	12,30	1,55
176	рагу овощное	200	4,60	9,90	20,00	190,00	95,20	46,90	15,60	0,11	10,10	3,90	120,90	1,69
488	компот из апельсин и яблок	200	0,50	0,20	15,60	67,00	19,10	8,00	0,00	0,02	9,10	0,20	12,20	0,93
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
			36,76	28,21	108,28	858,75	262,73	158,18	76,17	7,48	311,10	10,00	322,54	12,04
			59,42	60,09	197,40	1611,75	576,17	226,04	134,57	7,84	313,24	10,25	542,48	14,76

3день														
завтрак														
259	макаронные изделия	200	12,30	10,00	35,90	283,00	227,50	22,40	73,90	0,07	0,20	1,10	181,10	1,45
	с сыром													
459	чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,00	0,00	1,00	0,02	9,10	0,87
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
73	бутерброд с джемом или повидлом	40	1,60	3,80	20,20	121,00	7,40	3,90	20,00	0,02	0,10	0,27	15,90	0,44
			18,48	15,70	83,00	553,60	292,80	47,70	93,90	0,25	1,38	1,47	208,34	4,20
обед														
45	салат сельдь с картофелем	100	5,80	8,50	7,40	129,00	27,10	23,90	5,20	0,08	9,70	3,90	106,60	0,81
104	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,58	4,50	5,78	70,00	37,05	20,30	0,00	0,05	11,90	2,35	45,65	0,78
145	с фрикадельками	30	61,17	48,57	2,46	691,50	51,06	73,89	60,39	0,21	1,20	1,59	640,14	9,63
375	плов из отварной птицы	250	25,12	28,33	32,50	485,71	34,17	44,52	98,10	0,07	1,43	6,67	137,74	1,82
494	компот из плодов или ягод	200	1,20	0,00	15,20	67,00	42,74	24,16	124,40	0,02	0,86	1,17	0,83	0,70
	сушеных курага													
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	0,01	0,03	10,00	0,20	0,40	2,20
			98,85	85,58	108,64	1626,21	235,40	212,27	282,90	0,81	25,71	12,26	829,28	18,27
			117,33	101,28	191,64	2179,81	528,20	259,97	376,80	1,06	27,09	13,72	1037,62	22,47
4день														
завтрак														
234	каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,88	32,62	214,60	147,48	31,66	42,60	0,06	1,54	0,18	152,44	0,17
463	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
69	бутерброд с маслом	15/20	1,60	11,00	10,00	146,00	7,60	2,80	60,00	0,02	0,00	0,04	17,50	0,25
	йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00	122,00	15,00	0,02	0,04	0,60	0,00	1,40	0,10
			19,72	25,08	77,32	618,20	438,38	88,16	121,62	0,32	2,92	0,31	264,68	2,61
обед														
34	салат из свеклы с чесноком	100	1,40	6,10	7,50	90,00	34,50	19,20	0,00	0,02	5,20	4,15	38,00	1,26
128	суп гороховый	250	7,45	3,67	16,20	127,75	46,75	36,75	20,00	0,26	0,50	0,30	94,80	2,69
329	бигус	200	21,50	21,60	5,00	300,00	86,00	41,60	0,00	0,08	15,40	3,60	242,90	3,89
496	напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	0,00	0,01	80,00	0,80	3,20	0,61
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,01	0,04	60,00	0,20	0,30	0,30
			41,33	35,65	98,00	903,75	267,53	154,15	20,01	0,83	161,42	9,32	383,72	11,88
			61,05	60,73	175,32	1521,95	705,91	242,31	141,63	1,15	164,34	9,63	648,40	14,49

5 день														
завтрак														
268	омлет натуральный	180	155,08	17,45	3,88	235,38	142,34	22,43	312,65	0,08	0,55	0,83	269,45	2,91
	с кукурузой консерв.	60	1,30	0,20	6,70	34,80	25,20	7,80	1,20	0,01	2,88	0,02	0,53	0,22
457	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
63	бутерброд с сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,80	13,90	0,06	0,03	0,10	0,30	135,50	0,37
			167,76	28,65	47,18	566,78	429,44	64,73	313,91	0,29	3,61	1,22	415,42	5,76
обед														
5	салат из капусты белокач. с огурцом	100	1,30	6,10	2,80	71,00	35,00	16,00	0,00	0,03	13,40	2,70	31,00	0,60
132	суп пюре из картофеля	250	5,03	5,98	18,03	146,00	122,13	38,23	37,50	0,14	8,65	0,23	143,65	1,16
367	курица в соусе томатном	150	21,13	22,88	4,75	308,75	37,00	27,13	0,14	0,05	1,63	0,88	103,75	1,90
202	каша гречневая рассыпчатая	180	6,75	6,91	11,79	208,26	16,94	106,45	28,80	0,16	0,00	0,50	161,15	3,61
493	компот из плодов консервирован	200	0,30	0,30	37,10	152,00	13,30	7,60	0,00	0,00	1,00	0,00	6,20	0,29
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
			43,89	45,95	117,37	1151,01	278,74	235,81	66,44	0,80	25,00	4,58	450,27	10,69
			211,65	74,60	164,55	1717,79	708,18	300,54	380,35	1,09	28,61	5,81	865,69	16,45
6 день														
завтрак														
230	каша пшеничная молочная жидкая	200	5,46	6,20	25,82	181,00	121,70	27,54	37,00	0,10	1,18	0,50	146,80	1,23
465	кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	19,00	0,03	0,70	0,00	76,50	0,12
	хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	75,00	24,60	0,00	0,25	0,12	0,11	3,35	2,16
543	булочка дорожная	60	4,30	8,00	28,80	205,00	9,80	6,00	39,50	0,05	0,00	0,70	31,90	0,45
			18,98	19,40	94,32	638,40	314,80	70,74	95,50	0,43	2,00	1,31	258,55	3,96
обед														
	икра из кабачков	60	0,00	4,20	4,20	54,00								
95	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,425	7,15	75,625	40,875	25,675	0	0,045	7,475	2,4	52,875	1,215
339	котлеты из говядины	100	17,40	13,80	15,60	256,00	54,10	25,50	4,60	0,16	0,30	1,40	181,80	2,83
256	макаронные изделия отварные	200	7,40	0,60	39,42	253,80	18,38	11,82	45,76	0,07	0,00	1,12	60,50	1,44
483	кисель из повидла, джема, варенья	200	0,20	0,00	27,60	110,00	6,60	1,60	0,00	0,00	0,04	0,00	7,80	0,32
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
			36,18	26,81	136,87	1014,43	174,34	105,00	50,36	0,70	8,14	5,19	307,49	8,94
			55,16	46,21	231,19	1652,83	489,14	175,74	145,86	1,13	10,14	6,51	566,05	12,90

7 день															
завтрак															
231	каша кукурузная молочная жидкая	200	5,36	6,48	30,42	201,40	129,58	22,94	39,00	0,07	1,30	0,26	123,32	0,95	
459	чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,00	0,00	1,00	0,02	9,10	0,87	
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44	
73	бутерброд с джемом или повидлом	40	1,60	3,80	20,20	121,00	7,40	3,90	20,00	0,02	0,10	0,27	15,90	0,44	
			11,54	12,18	77,52	472,00	194,88	48,24	59,00	0,26	2,48	0,63	150,56	3,70	
обед															
	огурчик соленый	60	0,50	0,10	1,00	7,80	13,80	8,40	0,00	0,01	3,00	0,06	0,12	0,36	
129	суп лапша домашняя	250	6,85	6,325	23,1	176,75	37,35	14,7	82,7	0,08	0,5	0,8	93,725	1,2825	
301	рыба запеченная (горбуша) с яйцом	100	10,70	2,90	8,50	102,00	32,80	19,30	32,90	0,07	0,90	1,70	138,70	0,87	
205	каша рисовая рассыпчатая	200	4,92	6,50	50,32	279,40	12,48	34,94	32,00	0,04	0,00	0,36	107,30	0,06	
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,00	0,01	0,20	0,40	19,20	0,69	
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44	
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70	
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	0,01	0,03	10,00	0,20	0,40	2,20	
			33,35	20,11	155,72	961,95	186,91	141,14	147,61	0,67	14,92	3,79	363,96	8,60	
			44,89	32,29	233,24	1433,95	381,79	189,38	206,61	0,92	17,40	4,42	514,52	12,30	
8 день															
завтрак															
233	каша пшеничная молочная	200	6,00	6,86	28,54	199,80	119,74	37,10	37,00	0,15	1,18	0,14	150,72	0,94	
463	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65	
	хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	75,00	24,60	0,00	0,25	0,12	0,11	3,35	2,16	
470	снежок	200	10,00	5,00	7,00	108,00	244,00	30,00	0,04	0,08	1,20	0,00	2,80	0,20	
			25,72	17,46	75,44	566,20	550,04	114,00	56,04	0,50	3,20	0,26	247,97	3,95	
обед															
1	салат из капусты белокачанной	60	1,60	6,10	8,70	96,00	45,60	17,30	0,00	0,03	19,70	2,80	31,10	0,60	
111	солянка из птицы	250	13,33	12,83	2,75	126,00	30,95	19,05	20,00	0,05	1,90	0,38	90,55	1,47	
356	печень говяжья по-строгиновски	100	16,20	14,10	5,90	215,00	26,40	17,70	7,27	0,25	9,80	4,40	289,50	6,03	
377	картофельное пюре	200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	39,8	0,16	5	0,2	103	1,16	
487	компот из яблок и лимона	200	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	0,00	0,02	3,30	0,10	8,00	1,16	
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44	
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70	
			43,41	38,91	77,95	802,00	176,23	115,85	67,07	0,90	20,32	5,35	495,57	12,96	
			69,13	56,37	153,39	1368,20	726,27	229,85	123,11	1,40	23,52	5,62	743,54	16,90	

9день														
завтрак														
286	сырники из творога запеченные	100	19,93	5,20	21,27	210,67	146,53	21,53	39,07	0,05	0,20	0,33	206,67	0,66
	с молоком сгущен.	30	2,16	2,55	16,65	98,10	92,10	10,20	12,60	0,02	0,30	0,06	65,70	0,06
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
63	бутерброд с сыром	20/5/20	6,90	9,10	9,90	149,00	206,80	13,90	0,06	0,03	0,10	0,30	135,50	0,37
457	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
			33,47	18,75	74,52	605,37	500,53	66,23	51,73	0,26	0,68	0,77	417,81	3,35
обед														
148	овощи свежие (порциями)помидор	100	0,60	0,00	3,80	14,00	0,80	0,00	9,30	2,70	22,00	0,00	4,40	2,80
109	суп-харчо	250	4,65	4,75	10,075	101,75	14,575	15,3	0	0,0225	0,575	1,3	59,65	0,815
520	пельмени мясные отварные	205	22,00	14,20	37,20	365,00	31,50	28,80	40,90	0,14	0,50	1,30	215,60	2,98
501	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,01	0,04	60,00	0,20	0,30	0,30
			38,53	23,13	122,28	874,75	149,26	105,50	50,21	3,35	87,40	3,27	298,47	12,83
			72,00	41,88	196,80	1480,12	649,79	171,73	101,94	3,61	88,08	4,04	716,28	16,18
10день														
завтрак														
232	каша из овсяных хлопьев"геркулес"	200	6,46	8,12	25,64	2,00	157,92	48,50	42,60	0,14	1,54	0,46	188,34	1,06
	жидкая													
463	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
	хлеб пшеничный	60	6,42	2,70	26,10	164,40	75,00	24,60	0,00	0,25	0,12	0,11	3,35	2,16
	йогурт	100	5,00	2,50	3,50	54,00	122,00	15,00	0,02	0,04	0,60	0,00	1,40	0,10
267	яйцо отварное	1	5,10	4,60	0,30	63,00	22,10	7,80	0,10	0,03	0,00	0,20	77,30	1,01
			26,28	20,82	69,34	377,40	488,32	118,20	61,72	0,49	2,96	0,78	361,49	4,98
обед														
148	овощи свежие (порциями) огурец	100	0,80	0,30	1,90	14,00	2,30	3,50	1,10	2,00	11,00	0,70	5,30	3,30
98	свекольник	250	2,05	4,75	10,73	93,75	40,90	30,03	0,00	0,06	8,13	2,40	66,10	1,53
328/364	жаркое по домашнему	220	25,45	26,7	15,91	405,68	30,91	54,43	0	0,16	4,43	4,2	300,8	4,45
484	кисель из концентрата	200	0,00	0,00	15,00	60,00	3,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,80	0,02
	хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	50,00	16,40	0,00	0,16	0,08	0,08	2,24	1,44
	хлеб ржаной	60	5,10	1,98	25,50	155,40	4,38	24,00	0,00	0,26	0,24	0,20	2,28	1,70
			37,68	35,53	86,44	838,43	131,89	128,36	1,10	2,65	23,88	7,57	382,52	12,44
			63,96	56,35	155,78	1215,83	620,21	246,56	62,82	3,14	26,84	8,36	744,01	17,42
	всего за 10дней		810,60	583,01	1919,28	15791,01	6109,31	2272,95	1812,27	22,59	715,97	77,39	7145,84	153,94
	среднее за 10дней		81,06	58,30	191,93	1579,10	610,93	227,30	181,23	2,26	71,60	7,74	714,58	15,39