

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	510.ПС.	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,716	3,83	24,492	148,170	15,960	0,027	0,380	121,870	29,920	109,420	0,965
	262	Каша манная молочная жидкая	200	6,286	7,325	31,782	219,164	41,200	0,086	1,378	138,390	20,604	123,830	0,468
	105	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,150	60,000	0,002		3,600		4,500	0,030
	100	Сыр голландский	12	3,156	3,192		42,000	25,200	0,004	0,084	120,000	6,600	72,000	0,084
	108	Хлеб пшеничный	125	9,5	1	61,5	293,750		0,138		25,000	17,500	81,250	1,375
		Итого:		22,778	26,222	117,969	802,234	142,360	0,257	1,842	408,860	74,624	391,000	2,922
2 Завтрак	112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,000		0,020	5,000	19,000	12,000	16,000	2,300
	518	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	92,000		0,020	4,000	14,000	8,000	14,000	2,800
		Итого:		1,400	0,500	30,500	139,000		0,040	9,000	33,000	20,000	30,000	5,100
Обед	369	Жаркое по-домашнему	300	31,885	31,717	28,192	526,048	38,080	0,288	35,523	39,603	76,105	395,080	5,843
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,671	0,031	32,965	137,015		0,006	0,610	34,305	9,150	23,485	1,997
	10	Салат из моркови с изюмом	100	1,273	0,135	22,543	98,760		0,064	5,750	31,350	33,720	56,540	0,915
	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,444	3,549	24,942	145,950		0,141	19,800	25,600	29,300	77,760	1,199
	109	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261,000		0,270		52,500	70,500	237,000	5,850
		Итого:		47,173	37,232	158,742	1168,773	38,080	0,769	61,683	183,358	218,775	789,865	15,804
Полдник	112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,000		0,040	60,000	34,000	13,000	23,000	0,300
	313	Запеканка из творога 9% жирности	200	38,053	25,318	34,415	525,309	152,250	0,118	1,582	380,001	60,240	505,819	1,692
	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	18,89	78,650		0,012	4,000	6,850	3,600	4,400	0,925
		Итого:		39,113	25,678	61,405	646,959	152,250	0,170	65,582	420,851	76,840	533,219	2,917
Ужин	429	Картофельное пюре	230	4,948	9,381	33,249	237,878	48,300	0,247	39,089	63,204	49,266	146,211	1,795
	345	Котлеты рыбные	100	15,348	3,46	10,074	133,290	33,800	0,119	0,582	60,060	49,560	229,820	1,046
	28	Салат овощной с яблоками	100	1,216	0,183	7,29	38,382		0,039	25,470	37,610	20,106	32,506	1,907
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,000		0,110		20,000	14,000	65,000	1,100
	495	Чай с молоком	200	1,451	1,6	17,39	90,130	10,000	0,020	0,650	60,510	7,030	45,040	0,099
		Итого:		30,563	15,424	117,203	734,680	92,100	0,535	65,791	241,384	139,962	518,577	5,947
2 Ужин	590	Печенье	25	1,875	2,45	18,6	4,250	2,500	0,020		7,250	5,000	22,500	0,525
	516	Ряженка	200	5,8	5,12	8,4	108,000	40,000	0,040	0,600	248,000	28,000	184,000	0,200
		Итого:		7,675	7,570	27,000	112,250	42,500	0,060	0,600	255,250	33,000	206,500	0,725
Итого по меню:				148,702	112,626	512,819	3603,896	467,290	1,831	204,498	1542,703	563,201	2469,161	33,415

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория:11-18

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	497	Какао с молоком	200	4,995	4,91	31,57	192,200	26,000	0,057	1,690	163,150	39,450	149,750	1,305
	267	Каша пшениная молочная жидкая	200	7,888	8,529	36,919	257,000	42,400	0,214	1,456	150,230	49,100	196,250	1,246
	105	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,150	60,000	0,002		3,600		4,500	0,030
	100	Сыр голландский	12	3,156	3,192		42,000	25,200	0,004	0,084	120,000	6,600	72,000	0,084
	108	Хлеб пшеничный	125	9,5	1	61,5	293,750		0,138		25,000	17,500	81,250	1,375
		Итого:		25,659	28,506	130,184	884,100	153,600	0,415	3,230	461,980	112,650	503,750	4,040
2 Завтрак	518	Персиковый сок	200	0,6		33	136,000		0,040	12,000	10,000	24,000	30,000	0,400
	112	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47,000		0,030	10,000	16,000	9,000	11,000	2,200
		Итого:		1,000	0,400	42,800	183,000		0,070	22,000	26,000	33,000	41,000	2,600
Обед	201	Запеканка картофельная с овощами	230	6,202	13,468	41,687	313,604	6,120	0,290	69,024	65,594	69,123	178,409	3,837
	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			13,1	52,620			0,216	1,740	0,240	0,720	0,054
	106	Овощи натуральные огурцы	150	1,05	0,15	2,85	16,500		0,045	10,500	25,500	21,000	45,000	0,750
	154	Суп крестьянский с крупой	300	2,766	6,768	16,53	138,900	3,000	0,086	27,612	47,560	27,650	88,290	1,738
	109	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261,000		0,270		52,500	70,500	237,000	5,850
	412	Шницели припущенные	100	16,047	12,857	10,344	222,482	34,854	0,097	1,820	48,645	20,532	154,808	1,225
		Итого:		35,965	35,043	134,611	1005,106	43,974	0,788	109,172	241,539	209,045	704,227	13,454
Полдник	510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,2	26,14	111,100		0,025	27,000	19,000	7,900	12,500	0,840
	301	Омлет натуральный	200	17,945	27,707	4,667	340,310	383,750	0,119	0,998	163,324	25,481	309,456	3,178
		Итого:		18,425	27,907	30,807	451,410	383,750	0,144	27,998	182,324	33,381	321,956	4,018
Ужин	112	Банан	100	1,5	0,5	21	96,000	0,100	0,040	10,000	8,000	42,000	28,000	0,600
	234	Картофель отварной	230	4,637	8,415	37,25	243,743	41,400	0,274	45,540	25,254	52,371	135,171	2,070
	381	Котлета	100	19,516	19,976	17,131	325,640	32,600	0,083	0,299	46,100	36,020	235,880	3,448
	1	Салат из капусты белокочанной	100	2,52	10,145	10,379	144,470		0,087	70,250	85,890	36,450	64,000	3,659
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,000		0,110		20,000	14,000	65,000	1,100
	493	Чай с сахаром	200	0,001		15,04	60,130				0,510	0,030	0,040	0,049
		Итого:		35,774	39,836	150,000	1104,983	74,100	0,594	126,089	185,754	180,871	528,091	10,926
	516	Бифилайф	200	5,6	5	7,8	106,000							
2 Ужин	589	Пряник	25	1,475	1,175	18,75	91,500		0,020		2,750	2,250	12,500	0,200
		Итого:		7,075	6,175	26,550	197,500		0,020		2,750	2,250	12,500	0,200
Итого по меню:				123,898	137,867	514,952	3826,099	655,424	2,031	288,489	1100,347	571,197	2111,524	35,238

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	248	Каша гречневая вязкая	200	9,28	12,1	33,38	280,100	60,000	0,256	1,300	136,080	114,220	242,750	3,499
	6.29.Л.	Кофейный напиток на цельном молоке	200	6,202	6,475	26,293	189,810	40,000	0,080	2,600	240,450	28,000	180,000	0,245
	105	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,150	60,000	0,002		3,600		4,500	0,030
	100	Сыр голландский	12	3,156	3,192		42,000	25,200	0,004	0,084	120,000	6,600	72,000	0,084
	108	Хлеб пшеничный	125	9,5	1	61,5	293,750		0,138		25,000	17,500	81,250	1,375
		Итого:		28,258	33,642	121,368	904,810	185,200	0,480	3,984	525,130	166,320	580,500	5,233
2 Завтрак	112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,000		0,040	60,000	34,000	13,000	23,000	0,300
	518	Яблочно-виноградный сок	200	0,6		24,6	104,000			4,000	20,000	12,000	20,000	1,200
		Итого:		1,500	0,200	32,700	147,000		0,040	64,000	54,000	25,000	43,000	1,500
	372	Голубцы ленивые	250	22,445	21,743	17,628	357,350	30,000	0,169	84,000	112,450	67,850	280,700	7,160
	512	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1,924	0,111	33,84	145,690		0,037	1,480	59,650	38,850	54,020	1,229
	131	Свекольник	300	2,843	5,145	20,502	140,831	27,000	0,084	21,737	45,935	37,438	83,640	1,873
Обед	353.466	Сельдь с луком	100	9,06	20,913	4,677	243,720	10,000	0,030	4,000	54,871	25,745	159,027	0,893
	109	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261,000		0,270		52,500	70,500	237,000	5,850
		Итого:		46,172	49,712	126,747	1148,591	67,000	0,590	111,217	325,406	240,383	814,387	17,005
	540	Ватрушка с повидлом	60	4,999	3,912	43,708	226,371	12,200	0,112	0,150	15,986	12,128	71,713	1,145
	112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,000		0,020	5,000	19,000	12,000	16,000	2,300
	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,263	0,207	25,07	105,680		0,018	7,800	11,400	5,340	7,040	1,202
Полдник		Итого:		5,662	4,419	79,078	379,051	12,200	0,150	12,950	46,386	29,468	94,753	4,647
	106	Овощи натуральные помидоры	150	1,65	0,3	5,7	36,000		0,090	37,500	21,000	30,000	39,000	1,350
	339.429	Рыба, запеченная под молочным соусом с гарниром	100/200/50	27,176	20,059	34,23	426,767	117,343	0,352	35,611	143,158	92,980	398,144	2,535
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,000		0,110		20,000	14,000	65,000	1,100
	494	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	15,25	62,510		0,003	2,800	3,310	0,870	1,580	0,091
		Итого:		36,490	21,166	104,380	760,277	117,343	0,555	75,911	187,468	137,850	503,724	5,076
2 Ужин	588	Вафли	25	0,7	0,825	19,325	138,500	1,550	0,008		4,000	2,500	14,000	0,375
	516	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	158,000	40,000	0,060	1,800	242,000	30,000	188,000	0,200
		Итого:		6,100	5,825	40,925	296,500	41,550	0,068	1,800	246,000	32,500	202,000	0,575
	Итого по меню:			124,182	114,964	505,198	3636,229	423,293	1,883	269,862	1384,390	631,521	2238,364	34,036

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	510.ПС.	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,716	3,83	24,492	148,170	15,960	0,027	0,380	121,870	29,920	109,420	0,965
	268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,618	7,709	33,393	226,364	43,600	0,073	1,534	149,094	32,140	154,650	0,480
	105	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,150	60,000	0,002		3,600		4,500	0,030
	100	Сыр голландский	12	3,156	3,192		42,000	25,200	0,004	0,084	120,000	6,600	72,000	0,084
	108	Хлеб пшеничный	125	9,5	1	61,5	293,750		0,138		25,000	17,500	81,250	1,375
		Итого:		22,110	26,606	119,580	809,434	144,760	0,244	1,998	419,564	86,160	421,820	2,934
2 Завтрак	112	Банан	100	1,5	0,5	21	96,000	0,100	0,040	10,000	8,000	42,000	28,000	0,600
	518	Виноградный сок	200	0,6	0,4	32,6	140,000		0,040	4,000	40,000	18,000	24,000	0,800
		Итого:		2,100	0,900	53,600	236,000	0,100	0,080	14,000	48,000	60,000	52,000	1,400
Обед	345	Биточки рыбные	100	15,348	3,46	10,074	133,290	33,800	0,119	0,582	60,060	49,560	229,820	1,046
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,671	0,031	32,965	137,015		0,006	0,610	34,305	9,150	23,485	1,997
	418.417	Пюре из гороха с маслом	200/5	23,04	5,225	48,165	332,050	20,000	0,901		90,200	88,000	227,500	7,010
	53	Салат из свеклы с соленым огурцом	100	1,26	10,11	6,84	123,600		0,004	8,400	32,000	19,100	36,800	1,120
	149.169	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/30	9,452	9,189	21,986	208,960	5,000	0,180	26,880	43,050	44,460	158,570	2,457
	109	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261,000		0,270		52,500	70,500	237,000	5,850
		Итого:		59,671	29,815	170,130	1195,915	58,800	1,480	36,472	312,115	280,770	913,175	19,480
Полдник	320	Запеканка из творога 9% жирности	200	38,053	25,318	34,415	525,309	152,250	0,118	1,582	380,001	60,240	505,819	1,692
	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	18,89	78,650		0,012	4,000	6,850	3,600	4,400	0,925
	112	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47,000		0,030	10,000	16,000	9,000	11,000	2,200
		Итого:		38,613	25,878	63,105	650,959	152,250	0,160	15,582	402,851	72,840	521,219	4,817
Ужин	430	Картофельное пюре с морковью	230	4,514	9,472	28,248	218,305	49,450	0,221	29,319	69,000	76,671	154,583	1,951
	395	Колбаса отварная	97	12,416	21,534	1,455	249,290	0,097	0,213		28,130	21,340	172,660	1,649
	17	Салат из свежих огурцов	100	0,637	10,081	1,729	99,910		0,027	6,370	15,470	12,740	27,500	0,455
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,000		0,110		20,000	14,000	65,000	1,100
	495	Чай с молоком	200	1,451	1,6	17,39	90,130	10,000	0,020	0,650	60,510	7,030	45,040	0,099
		Итого:		26,618	43,487	98,022	892,635	59,547	0,591	36,339	193,110	131,781	464,783	5,254
2 Ужин	590	Печенье	25	1,875	2,45	18,6	4,250	2,500	0,020		7,250	5,000	22,500	0,525
	516	Ряженка	200	5,8	5,12	8,4	108,000	40,000	0,040	0,600	248,000	28,000	184,000	0,200

		Итого:		7,675	7,570	27,000	112,250	42,500	0,060	0,600	255,250	33,000	206,500	0,725
Итого по меню:				156,787	134,256	531,437	3897,193	457,957	2,615	104,991	1630,890	664,551	2579,497	34,610

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	497	Какао с молоком	200	4,995	4,91	31,57	192,200	26,000	0,057	1,690	163,150	39,450	149,750	1,305
	105	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,150	60,000	0,002		3,600		4,500	0,030
	302	Омлет с зеленым горошком	200	13,698	16,629	6,903	238,337	242,060	0,131	4,894	152,640	29,068	251,694	2,387
	100	Сыр голландский	12	3,156	3,192		42,000	25,200	0,004	0,084	120,000	6,600	72,000	0,084
	108	Хлеб пшеничный	125	9,5	1	61,5	293,750		0,138		25,000	17,500	81,250	1,375
		Итого:		31,469	36,606	100,168	865,437	353,260	0,332	6,668	464,390	92,618	559,194	5,181
2 Завтрак	112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,000		0,020	5,000	19,000	12,000	16,000	2,300
	518	Яблочный сок	200	1	0,2	20,2	92,000		0,020	4,000	14,000	8,000	14,000	2,800
		Итого:		1,400	0,500	30,500	139,000		0,040	9,000	33,000	20,000	30,000	5,100
Обед	429	Картофельное пюре	230	4,948	9,381	33,249	237,878	48,300	0,247	39,089	63,204	49,266	146,211	1,795
	381	Котлета	100	19,516	19,976	17,131	325,640	32,600	0,083	0,299	46,100	36,020	235,880	3,448
	519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	24,63	116,650		0,014	200,000	12,450	3,400	3,400	0,645
	2	Салат витаминный	100	1,318	10,146	11,094	142,350		0,052	30,800	42,370	24,180	37,700	2,037
	109	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261,000		0,270		52,500	70,500	237,000	5,850
	142	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,349	6,687	11,169	115,470	3,000	0,095	42,942	60,370	32,750	66,840	2,329
		Итого:		38,711	48,270	147,373	1198,988	83,900	0,761	313,130	276,994	216,116	727,031	16,104
Полдник	112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,000		0,040	60,000	34,000	13,000	23,000	0,300
	510	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,2	26,14	111,100		0,025	27,000	19,000	7,900	12,500	0,840
	317	Пудинг из творога паровой	200	31,257	19,617	48,065	500,679	139,650	0,123	0,751	276,748	47,654	403,603	1,849
	442	Соус сметанный	40	0,636	3,738	1,432	42,350	24,000	0,008	0,080	18,020	1,960	13,360	0,054
		Итого:		33,273	23,755	83,737	697,129	163,650	0,196	87,831	347,768	70,514	452,463	3,043
Ужин	423	Капуста тушеная	230	5,873	7,837	24,589	196,059	41,400	0,165	146,349	179,460	78,619	137,223	7,466
	341	Рыба, запеченная с яйцом	146	24,688	12,533	6,524	238,073	39,094	0,180	1,585	69,760	81,481	370,562	1,575
	22	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,941	5,15	3,473	65,240		0,046	15,650	16,390	16,180	30,040	0,703
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,000		0,110		20,000	14,000	65,000	1,100
	493	Чай с сахаром	200	0,001		15,04	60,130				0,510	0,030	0,040	0,049
		Итого:		39,103	26,320	98,826	794,502	80,494	0,501	163,584	286,120	190,310	602,865	10,893
	516	Бифилайф	200	5,6	5	7,8	106,000		0,020		2,750	2,250	12,500	0,200
2 Ужин	589	Пряник	25	1,475	1,175	18,75	91,500		0,020		2,750	2,250	12,500	0,200
		Итого:		7,075	6,175	26,550	197,500		0,020					
Итого по меню:				151,031	141,626	487,154	3892,556	681,304	1,850	580,213	1411,022	591,808	2384,053	40,521

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 11-18

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	260	Каша "Дружба"	200	5,353	11,027	28,329	234,820	60,400	0,100	1,326	132,800	31,130	143,680	0,613
	6.29.Л.	Кофейный напиток на цельном молоке	200	6,202	6,475	26,293	189,810	40,000	0,080	2,600	240,450	28,000	180,000	0,245
	105	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,150	60,000	0,002		3,600		4,500	0,030
	100	Сыр голландский	12	3,156	3,192		42,000	25,200	0,004	0,084	120,000	6,600	72,000	0,084
	108	Хлеб пшеничный	125	9,5	1	61,5	293,750		0,138		25,000	17,500	81,250	1,375
		Итого:		24,331	32,569	116,317	859,530	185,600	0,324	4,010	521,850	83,230	481,430	2,347
2 Завтрак	518	Персиковый сок	200	0,6		33	136,000		0,040	12,000	10,000	24,000	30,000	0,400
	112	Яблоко зеленое	100	0,4	0,4	9,8	47,000		0,030	10,000	16,000	9,000	11,000	2,200
		Итого:		1,000	0,400	42,800	183,000		0,070	22,000	26,000	33,000	41,000	2,600
Обед	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			13,1	52,620			0,216	1,740	0,240	0,720	0,054
	406	Плов из отварной птицы	250	45,398	48,747	45,14	803,777	87,620	0,259	6,345	46,605	77,812	453,779	3,657
	72	Салат картофельный	100	1,918	5,365	15,086	116,600		0,110	18,500	13,670	21,700	58,680	0,892
	156	Суп-лапша домашняя	300	3,354	7	16,712	143,230	15,000	0,048	1,200	22,099	6,650	40,148	0,602
	109	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261,000		0,270		52,500	70,500	237,000	5,850
		Итого:		60,570	62,912	140,138	1377,227	102,620	0,687	26,261	136,614	176,902	790,327	11,055
Полдник	112	Банан	100	1,5	0,5	21	96,000	0,100	0,040	10,000	8,000	42,000	28,000	0,600
	565	Булочка молочная	50	4,961	2,472	28,941	157,810	4,000	0,079	0,260	35,010	9,665	55,096	0,544
	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,263	0,207	25,07	105,680		0,018	7,800	11,400	5,340	7,040	1,202
		Итого:		6,724	3,179	75,011	359,490	4,100	0,137	18,060	54,410	57,005	90,136	2,346
Ужин	115	Икра кабачковая для детского питания (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119,000		0,020	7,000	41,000	15,000	37,000	0,700
	426	Картофель отварной	230	4,637	8,415	37,25	243,743	41,400	0,274	45,540	25,254	52,371	135,171	2,070
	395	Сосиски	97	10,088	19,497	0,776	219,220		0,029		24,250	14,550	134,830	1,746
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,000		0,110		20,000	14,000	65,000	1,100
	494	Чай с лимоном	200	0,064	0,007	15,25	62,510		0,003	2,800	3,310	0,870	1,580	0,091
		Итого:		24,289	37,619	110,176	879,473	41,400	0,436	55,340	113,814	96,791	373,581	5,707
2 Ужин	588	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	193,900	2,170	0,011		5,600	3,500	19,600	0,525
	516	Напиток "Снежок" 2,5% жирности	200	5,4	5	21,6	158,000	40,000	0,060	1,800	242,000	30,000	188,000	0,200
		Итого:		6,380	6,155	48,655	351,900	42,170	0,071	1,800	247,600	33,500	207,600	0,725
Итого по меню:				123,294	142,834	533,097	4010,620	375,890	1,725	127,471	1100,288	480,428	1984,074	24,780

День: воскресенье
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 11-18

Время Приёма	№ Блюда	Наименование Блюда	Выход блюд	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У	Ккал	А	В1	С	Кальций	Магний	Фосфор	Железо
Завтрак	510.ПС.	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,716	3,83	24,492	148,170	15,960	0,027	0,380	121,870	29,920	109,420	0,965
	105	Масло сливочное	15	0,12	10,875	0,195	99,150	60,000	0,002		3,600		4,500	0,030
		Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,836	6,138	19,483	157,684	36,000	0,083	1,820	178,928	22,600	142,020	0,463
	100	Сыр голландский	12	3,156	3,192		42,000	25,200	0,004	0,084	120,000	6,600	72,000	0,084
	108	Хлеб пшеничный	125	9,5	1	61,5	293,750		0,138		25,000	17,500	81,250	1,375
	300	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,800	100,000	0,028		22,000	4,800	76,800	1,000
		Итого:		27,408	29,635	105,950	803,554	237,160	0,282	2,284	471,398	81,420	485,990	3,917
2 Завтрак	112	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,000		0,040	60,000	34,000	13,000	23,000	0,300
	518	Яблочно-виноградный сок	200	0,6		24,6	104,000			4,000	20,000	12,000	20,000	1,200
		Итого:		1,500	0,200	32,700	147,000		0,040	64,000	54,000	25,000	43,000	1,500
Обед	76	Винегрет овощной	100	1,22	10,148	7,316	126,690		0,046	9,400	22,050	18,460	40,860	0,768
	368	Гуляш из говядины	150	23,861	26,719	6,625	362,670	40,000	0,100	7,790	30,260	41,800	260,750	3,800
	237	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,664	9,561	52,649	342,850	36,000	0,397		20,560	184,000	276,860	6,182
	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,671	0,031	32,965	137,015		0,006	0,610	34,305	9,150	23,485	1,997
	146.172	Суп картофельный с клецками	300/30	2,865	4,458	18,083	124,238	10,800	0,103	13,800	34,727	22,935	65,500	1,044
	109	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	50,1	261,000		0,270		52,500	70,500	237,000	5,850
		Итого:		50,181	52,717	167,738	1354,463	86,800	0,922	31,600	194,402	346,845	904,455	19,641
Полдник	112	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,000		0,020	5,000	19,000	12,000	16,000	2,300
	548	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	10,32	12,37	32,422	282,212	13,500	0,097		22,550	15,345	117,836	1,538
	507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	18,89	78,650		0,012	4,000	6,850	3,600	4,400	0,925
		Итого:		10,880	12,830	61,612	407,862	13,500	0,129	9,000	48,400	30,945	138,236	4,763
Ужин	344	Зразы рыбные рубленые	100	13,035	5,112	11,193	143,267	39,400	0,100	5,151	51,085	33,805	161,215	0,978
	106	Овощи натуральные огурцы	150	1,05	0,15	2,85	16,500		0,045	10,500	25,500	21,000	45,000	0,750
	195.442	Рагу из овощей	230	4,588	15,286	23,676	252,861	36,000	0,187	52,100	91,614	57,128	132,740	2,914
	453	Соус томатный	50	0,56	1,846	3,017	33,416	10,000	0,015	3,375	6,257	4,370	8,750	0,240
	108	Хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	49,2	235,000		0,110		20,000	14,000	65,000	1,100
	495	Чай с молоком	200	1,451	1,6	17,39	90,130	10,000	0,020	0,650	60,510	7,030	45,040	0,099
		Итого:		28,284	24,794	107,326	771,174	95,400	0,477	71,776	254,966	137,333	457,745	6,081
2 Ужин	516	Ряженка	200	5,8	5,12	8,4	108,000	40,000	0,040	0,600	248,000	28,000	184,000	0,200

		Итого:		5,800	5,120	8,400	108,000	40,000	0,040	0,600	248,000	28,000	184,000	0,200
Итого по меню:				124,053	125,296	483,726	3592,053	472,860	1,890	179,260	1271,166	649,543	2213,426	36,102