т/к	Неделя : вторая	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	День : 11	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Возрастная категория : 7 - 11 лет													
	Пятница													
	Завтрак													
232	Рыба запеченая в смет.соусе	150	12,93	11,81	14,23	202,7		0,1045	10,64	102,7	203,5	127,27	28,89	1,73
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	203,6		0,1355		72,3	38,57	91,23	11,01	0,33
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23		0,01	4,33		10,33	10,2	4,7	0,11
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за прием пищи	580	20,85	17,78	90,8	587,43	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68		0,09	2,14		57,44	35	11,53	0,058
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43		0,015	3,22		65,11	67,65	17,77	0,073
295	Котлета рубленая из птицы/курица,индейка/	80	10,45	13,97	16,5	177,81		0,06	0,23	95,64	55,7	62,22	9,9	0,071
314	Картофель жареный из сырого	150	3,49	3,46	15,13	109,73		0,153	5,41	149,36	153,37	137,66	13,8	0,054
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8		0,022	4		14	14	8	2,2
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
	Яблоко	100	0,04	0,04	11,5	78,3		0,02	6		25,58	8,67	9,9	0,285
	Итого за прием пищи	940	26,16	30,48	115,99	822,47	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,201
	Полдник													
413	Пицца школьная	100	9,34	10,39	22,31	197,4		0,16	7,42	105	118,23	144,51	35,16	1,71
355	Кисель из кураги	200	0,9	0,6	22,16	155,2		0,02	1,58		46,77	20,49	2,34	0,09
	Итого за прием пищи	300	10,24	10,99	44,47	352,6	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за день		57,25	59,25	251,26	ККАЛ. За день 1762,500	% за день 75,00%	0,9	45	525	825	825	187,5	9,001

	Неделя : вторая	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	День : 11	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Возрастная категория : 12 - 18 лет													
	Пятница													
	Завтрак													
232	Рыба запеченая в смет.соусе	160	12,93	11,81	14,23	202,7		0,104	13,14	102,7	203,5	127,27	28,89	1,73
304	Рис отварной	200	4,007	10,48	48,88	257,21		0,156		122,3	59,67	101,13	13,41	1,5
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23		0,01	4,33		10,33	10,2	4,7	0,11
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
	Итого за прием пищи	670	22,5	23	111,06	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
	Обед													
67	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68		0,09	2,14		57,44	35	11,53	0,058
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43		0,015	3,22		65,11	67,65	17,77	0,073
295	Котлета рубленая из птицы/курица/	85	10,45	13,97	16,5	177,81		0,06	0,23	135,64	55,7	77,54	9,9	0,071
314	Картофель жареный из сырого	160	3,49	3,46	15,13	109,73		0,153	5,41	179,36	153,37	152,96	13,8	0,054
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8		0,022	4		14	14	8	2,2
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
	Яблоко	280	0,12	0,066	16,7	227,15		0,14	9,5		111,12	18,15	30,63	1,712
	Итого за прием пищи	1065	26,35	24,496	127,89	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник													
413	Пицца школьная	150	17,75	20,904	26,14	252,8		0,19	8,92	135	133,23	159,51	42,66	2,61
355	Кисель из кураги	200	0,9	0,6	22,16	155,2		0,02	1,58		46,77	20,49	2,34	0,09
	Итого за прием пищи	350	18,65	21,504	48,3	408	15,00%	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Итого за день		67,5	69	287,25	ККАЛ. За день 2040	% за день 75,00%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5