	Неделя : первая													
	День : день-1	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут	Ca	P	Mg	Fe
№ ТК	Понедельник													
	Завтрак													
174	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	230	8,28	11,1	50,27	321,97		0,237	12,1	104	144,6	155,4	34,8	1,89
15	Сыр/порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83		0,003	0,07	31	100	60	5,5	0,07
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	40	2,4	3		0,02
376	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60		0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого за прием п	**510**	**14,674**	**20,37**	**89,524**	**587,5**	**25,00%**	**0,3**	**15**	**175**	**275**	**275**	**62,5**	**3**
	Обед													
36	Салат картофельный с сельдью	100	4,99	5,38	11	112,5		0,078	0,934	1,98	23,97	97,07	21,55	0,81
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,92	14,1	103,75		0,05	0,106		59,72	54,34	17,53	1,025
233	Рыба запеч. в сметанном соусе (минтай)	160	15,24	15,67	21,35	210,58		0,102	0,14	243,02	161,35	132,17	16,5	0,652
310	Картофель отварной	150	3,85	4,318	20,013	142,35		0,124	0,21		112,16	32,69	9,74	0,115
350	Кисель из черной смородины	200	0,148	0,08	24,49	114,6		0,006	19,61		14	8,94	5,58	0,138
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием п	**920**	**30,848**	**31,008**	**120,373**	**822,5**	**35,00%**	**0,42**	**21**	**245**	**385**	**385,01**	**87,5**	**4,2**
	Полдник													
406	Пирожок с мясом и луком	50	6,3	2,86	18,15	190,5		0,1	4,77	65	10,8	55,59	7,1	1,24
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	40	140	105	28	0,2
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	**15,00%**	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого за прием п	**450**	**12,23**	**7,88**	**41,35**	**352,50**		**0,18**	**9**	**105**	**165**	**164,99**	**37,5**	**1,8**
	Итого за день		**57,752**	**59,258**	**251,247**	**ККАЛ. За день**	**% за день**	**0,9**	**45**	**525**	**825**	**825**	**187,5**	**9**
						1762,50	**75,00%**							
	Неделя : первая													
	День -1	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 12 - 18 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут	Ca	P	Mg	Fe
№ ТК	Понедельник													
	Завтрак													
174	Каша овсяная молочная	250	7,12	10,34	53,9	303,85		0,261	14,46	116	148	160,13	29,5	3,03
15	Сыр/порциями/	30	6,96	8,85	0	107,49		0,009	0,21	69	120	73,87	16,5	0,21
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8			0	40	2,4	3		0,02
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	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	**570**	**19,467**	**25,67**	**101,204**	**680**	**25,00%**	**0,35**	**17,5**	**225**	**300**	**300**	**75**	**4,5**
	Обед													
36	Салат с сельдью	100	4,99	5,38	11	112,5		0,078	0,934	1,98	23,97	97,07	21,55	0,81
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,92	14,1	103,75		0,05	0,106		59,72	54,34	17,53	1,025
233	Рыба запеч. в сметанном соусе (минтай)	170	15,24	15,67	21,35	210,58		0,102	0,14	313,02	161,35	132,17	16,5	0,652
310	Картофель отварной	180	4,62	5,181	24,0156	202,49		0,154	3,71		140,26	37,78	18,94	1,488
350	Кисель из черной смородины	200	0,148	0,08	24,49	114,6		0,006	19,61		14	8,94	5,58	0,138
	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
	Итого за прием пищи	**990**	**33,528**	**32,191**	**139,0856**	**952,00**	**35,00%**	**0,49**	**24,5**	**315**	**420**	**420**	**105**	**6,30**
	Полдник													
406	Пирожок с мясом и луком	90	8,575	6,119	23,76	245,99		0,13	6,27	95	25,8	70,6	14,6	2,137
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	40	140	105	28	0,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого за прием пищи	**490**	**14,505**	**11,139**	**46,96**	**407,99**	**15,00%**	**0,21**	**10,5**	**135**	**180**	**180**	**45**	**2,697**
	Итого за день		**67,5**	**69**	**287,25**	**ККАЛ. За день**	**% за день**	**1,05**	**52,5**	**675**	**900,0**	**900,00**	**225,0**	**13,5**
						2039,99	**75,00%**							