т/к	Неделя : вторая День : 7 Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность (ккал)		ВИТАМИНЫ (мг) B1	C	A(рет.экв/сут)	МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник													
	Завтрак													
175	Каша молочная из риса и пшена	230	8,65	5,14	31,52	226,57		0,217	13,33	21,58	21,36	47,1	13,17	0,069
15	Сыр/порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83		0,003	0,07	68,61	88	50	3,5	0,1
14	Масло слив. /порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,6		152,22	132	29,33	2,265
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
		500												
	Итого за прием пищи		18,574	17,06	84,974	587,3	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обед													
47	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,7	5	4,46	85,7		0,032	8,29		106,24	71,22	17,45	0,086
84	Борщ с фасолью	250	3,55	5,12	14,16	127,75		0,109	4,7		54,17	99,5	17,45	0,173
245	Бефстроганов из отварной говядины	95	11,35	13,18	16,8	161,33		0,125	7,11	158,2	129,31	82,8	17,02	0,731
309	Макаронные изд.отварные	150	5,1	7,5	17,5	194,6		0,074		86,8	66,1	65,28	12,64	0,75
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28	114,6		0,02	0,9		15,38	6,4	6,34	1
	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
	Итого за прием пищи	855	25,68	31,56	110,34	822,7	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
	Полдник													
609	Пирожок с мясом и луком	50	7,59	5,54	18,1	135,1		0,09	5,92	0,71	11,84	17,92	6,58	1,28
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	104,29	140	140	28	0,2
360	Кисель из варенья	200	0,11	0,08	29,84	117,4		0,01	1,68	0	13,16	7,08	2,92	0,32
	Итого за прием пищи	450	13,5	10,62	55,94	352,5	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за день		57,75	59,24	251,254	ККАЛ. За день 1762,50	% за день 75,00%	0,900	45	525	825	825	187,5	9

	Неделя : вторая День : 7 Возрастная категория : 12 - 18 лет	Масса порции	Пищевые вещества Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность (ккал)		ВИТАМИНЫ (мг) B1	C	A(рет.экв/сут)	МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник													
	Завтрак													
175	Каша молочная из риса и пшена	240	9,103	7,72	39,5	244,48		0,23	15,76	25,58	21,89	52	14,07	1,139
15	Масло слив./порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8		0	0	84,81	1,92	2,4		0,016
14	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66		0,01	0,14	114,61	108,57	55	5	0,2
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,6		152,22	132	29,33	2,265
	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	550	22,66	22,75	101,004	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
	Обед													
47	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,7	5	4,46	85,7		0,032	8,29		106,24	71,22	17,45	0,086
84	Борщ с фасолью	250	3,55	5,12	14,16	127,75		0,109	4,7		54,17	99,5	17,45	0,173
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,57	14,95	17,76	173,59		0,149	10,61	179,3	147,51	85	20,25	1,851
309	Макаронные изд.отварные	180	6,8	8,2	19,606	242,28		0,08		135,7	76	68,18	18,61	1
342	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28	114,6		0,02	0,9		15,38	6,4	6,34	1
	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	920	30,51	34,35	128,116	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник													
609	Пирожок с мясом и луком	80	8,42	6,82	20,29	190,6		0,12	7,42	30,71	26,84	32,92	14,08	2,18
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	104,29	140	140	28	0,2
360	Кисель из варенья	200	0,11	0,08	29,84	117,4		0,01	1,68	0	13,16	7,08	2,92	0,32
	Итого за прием пищи	480	14,33	11,9	58,13	408,00	15,00%	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Итого за день		67,5	69,00	287,25	ККАЛ. За день 2040,00	% за день 75,00%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5