	Неделя : первая														
т/к	День : 4	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
	Четверг													
	Завтрак													
293	Птица запеченная	90	9,27	10,02	8,79	121		0,21	14,17	67,27	158,16	156,9	24,38	1,25
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	203,6		0,03		107,73	85,24	61,5	15,92	0,73
378	Чай с молоком	200	0,13	0,02	15,2	62			0,83		14,2	4,4	2,4	0,36
пр	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
386	Кисломолочный продукт 2,5%	200	5,8	5	8	100		0,08	1,4	40	140	105	28	0,2
	Итого за прием пищи	700	22,81	20,96	92,81	603,5	25,00%	0,38	16,4	215	411,4	380	90,5	3,2
	Обед													
30	Салат из редиса	100	2,51	6,75	2,86	87,9		0,062	2,12	65,44	96,97	66,88	8,22	0,024
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,91	89,75		0,06	2,25		81,25	63	6,62	0,023
430	Запеканка картофельная с мясом/ говядина	200	13,72	11	24,75	262,23		0,148	0,9	179,56	120,5	127,71	16,52	0,045
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8		0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,07
пр	Хлеб ржано - пшеничный	60	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
пр	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
338	Яблоко	250	0,1	0,1	24,75	111		0,07	15		40	44,17	22,05	2,578
	Итого за прием пищи	1110	22,62	23,53	121,71	822,4	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,47	4,2
	Полдник													
406/457	Пирожок с мясом и луком	100	10,8	13,5	28,84	271,6		0,14		45,1	99,31	102,2	18,1	0,49
389	сок яблочный	200	1,52	1,3	15,9	81		0,04	9	59,9	65,69	62,8	19,4	
		300												
							15,00%							
	Итого за прием пищи		12,32	14,8	44,74	352,6		0,18	9	105	165	165	37,5	0,49
	Итого за день		57,75	59,29	259,26	ККАЛ. За день	% за день	0,98	46,4	565	961,4	930	215,47	7,89
						1778,50	75,00%							
	Неделя : первая													
	День : 4	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
	Четверг													
	Завтрак													
267	Птица запеченная	100	11,54	13,3	11	156,7		0,234	16,67	99,22	157,465	163,2	28,2	2,33
304	Рис отварной	180	5,4	6,5	43,99	221,44		0,036		125,78	109,335	73,8	17,8	0,93
378	Чай с молоком	200	0,13	0,02	15,2	62			0,83		14,2	4,4	2,4	0,36
пр	Хлеб пшеничный	80	5,25	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
386	Кисломолочный продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100		0,08	1,4	40	140	105	28	0,2
	Итого за прием пищи	760	28,12	25,48	110,39	696	25,00%	0,43	18,9	265	436,4	405	103	4,7
	Обед													
30	Салат из редиса	100	2,51	6,75	2,86	87,9		0,062	2,12	65,44	96,97	66,88	8,22	0,024
88	Щи и свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,95	7,91	89,75		0,06	2,25		81,25	63	6,62	0,023
284	Запеканка картофельная с мясом/говядина/	245	13,1	11,45	30,32	322,47		0,178	4,4	249,56	148,6	132,81	25,75	1,415
349	Компот из сухофруктов	200	0,65	0,09	32,02	132,8		0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,07
пр	Хлеб ржаной	90	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			13,8	63,6	15	1,86
пр	Хлеб пшеничный	70	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
338	Яблоко	250	1,52	1,35	15,9	81		0,04	9	59,9	65,69	62,8	19,4	1,31
	Итого за прием пищи	1205	25,31	25,55	133,14	922	35,00%	0,46	18,5	374,9	445,69	438,63	102,35	5,032
	Полдник													
406/457	Пирожок с мясом и луком	150	13,1	18	26,14	327		0,17	1,5	75,1	114,31	117,2	25,6	1,39
389	сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8		0,022	4		14	14	8	2,2
							15,00%							
	Итого за прием пищи	350	14,1	18	46,34	411,8		0,192	5,5	75,1	128,31	131,2	33,6	3,59
	Итого за день		67,53	69,03	289,87	ККАЛ. За день	% за день	1,082	42,9	715	1010,4	974,83	238,95	13,322
						2029,8	75,00%							