

№ ПК	Неделя : первая День : 2	Возрастная категория : 7 - 11 лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
302	Завтрак													
97	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,33	5,11	35,64	149,8	0,13	14,73	15	210,2	72,1	27,6	0,37	
209	Фрикадельки из птицы	90	5,05	14,13	0,22	34,9	0,08	20	14	67	8	0,46	0,46	
14	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100	100	22	76,8	4,8	1	
376	Масло слив. /порциями/ чай с вареньем	10	0,06	5,8	0,104	52,8	0	0	40	2,4	3	0,02	0,02	
	Хлеб пшеничный	200	0,13	0,07	13,65	56	0,06	0,27		12,6	3,9	2,3	0,49	
	Итого за прием пищи	550	3,94	0,5	24,15	116,9				13,8	52,2	19,8	0,66	
23	Обед		24,589	30,21	74,044	587,5	0,3	15	175	275	62,5	3		
99	Салат из свежих помидор с луком репч.	100	1,1	6,11	4,56	77,7	0,048	4		47,7	31,8	17,45	0,23	
274	Суп из овощей	250	2,64	4,01	7,24	95,25	0,0812	5	77,2	134,85	135,444	12,41	0,27	
330	Зразы рубленые из говядины	90	8,78	8,02	7,23	209,5	0,19	1,3	89,745	148,62	101	10,2	1	
309	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,0008	0,7	19,35	10,1	11,39	3,6	0,16	
388	Макаронные изд.отварные с маслом слив.	170	7,3	4,21	24,97	190,9	0,028	0,7	58,705	8,59	42,126	23,8	0,45	
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,2	0,012	10		21,34	3,44	3,44	0,45	
	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 пищи	900	24,73	24,77	95,94	822,5	0,42	21	245	385	87,5	4,2		
406	Полдник		4,32	2,22	33,9	151,7	0,074	0,054	95	12,4	51,2	13,95	0,94	
378	Пирожок сладный с джемом чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	
	Банан	150	2,59	0,7	31,5	119,8	0,066	7,616		26	21	8,15	0,45	
	Итого за прием пищи	410	8,43	4,27	81,3	352,5	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8	
	Итого за день		57,749	59,25	251,28	1762,50	0,900	45	525,00	825	187,5	9		
	Неделя : первая День : 2													
№ ПК	Возрастная категория : 12 - 18 лет		Масса порции	Пищевые вещества			Энергичность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Вторник			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
302	Завтрак													
97	Каша гречневая	180	10,3	6,3	40,36	183,045	0,13	17,23	49	222,4	77,1	29,9	1,282	
209	Фрикадельки из птицы	100	9,81	17,43	0,396	169,3	0,11	36	36	25,2	80,6	11,4	0,828	
14	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	100	100	22	76,8	4,8	1	
376	Масло слив. /порциями/ чай с вареньем	10	0,06	5,8	0,104	52,8	0	0	40	2,4	3	0,02	0,02	
	Хлеб пшеничный	200	0,13	0,07	13,65	56	0,06	0,27		12,6	3,9	2,3	0,49	
	Итого за прием пищи	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Обед		610	30,637	34,86	86,99	680,005	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5	
23	Салат из свежих помидор с луком репч.	100	1,1	6,11	4,56	77,7	0,048	4		47,7	31,8	17,45	0,23	
99	Суп из овощей	250	2,64	4,01	7,24	95,25	0,0812	5	77,2	134,85	135,444	12,41	0,27	
274	Зразы рубленые из говядины	110	9,02	10,89	11,12	220,9	0,153	4,8	119,72	166,47	104,1	31,43	1,64	
330	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,23	0,0008	0,7	19,35	10,1	11,39	3,6	0,16	
309	Макаронные изд.отварные	180	8,293	5,42	28,77	239,64	0,095	0,7	98,73	18,84	44,12	11,77	1,18	
388	Напиток из шиповника	200	0,67	0,28	20,76	88,2	0,012	10		21,34	3,44	3,44	0,45	
	Хлеб ржаной	60	3,35	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	960	27,873	29,17	118,34	952	0,49	24,5	315	420	419,99	105	6,3	
406	Полдник		4,88	2,92	34,52	207,2	0,104	1,554	125	27,4	66,2	21,45	1,84	
378	Пирожок сладный с джемом чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	126,6	92,8	15,4	0,41	
	Банан	150	2,59	0,7	31,5	119,8	0,066	7,616		26	21	8,15	0,45	
	Итого за прием пищи	435	8,99	4,97	81,92	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7	
	Итого за день		67,5	69	287,25	1762,50	1,05	52,5	675	900	899,984	147	9,2	