

т/к	Неделя : первая День : 4	Возрастная категория : 7 - 11 лет	Пищевые вещества			Энерг.ценность ( ккал )	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
			Жиры	Углеводы	Белки		В1	С	А(рет.экс/сут)	Са	Р	Mg	Fe
	Четверг												
293	Завтрак	90	9,27	10,02	8,79	121	0,21	14,17	67,27	158,16	156,9	24,38	1,25
304	Курица запеченая	150	3,67	5,42	36,67	203,6	0,03		107,73	85,24	61,5	15,92	0,73
377	Рис отварной	200	0,13	0,02	15,2	62	0,06	0,83		14,2	4,4	2,4	0,36
	Чай с лимоном	60	3,94	0,5	24,15	116,9				13,8	52,2	19,8	0,66
	Хлеб пшеничный	500											
	Итого за прием пищи		17,01	15,96	84,81	503,5	0,3	15	175	271,4	275	62,5	3
	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	200	13,72	9,34	26,23	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
	Хлеб ржаной - 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
	Яблоко	250	0,1	0,1	24,75	111	0,07	15		40	44,17	22,05	2,578
	Итого за прием пищи	1060	22,62	21,87	121,71	822,4	0,42	21	245	385	385	87,47	4,2
	Полдник												
243/420	Сосиска в тесте	100	9,85	13,8	28,84	271,6	0,14		45,1	99,31	102,2	18,1	0,49
352	Кисель из яблок	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	9	59,9	65,69	62,8	19,4	1,31
	Итого за прием пищи	300											
	Итого за прием пищи		11,37	15,15	44,74	352,6	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за День		51	52,98	251,26	ККАЛ. За день 1678,50	0,9	45	525	821,4	825	187,47	9
	Неделя : первая День : 4												
	Возрастная категория : 12 - 18 лет												
	Четверг												
	Завтрак												
267	Курица запеченая	100	11,58	13,3	11	156,7	0,234	16,67	99,22	157,47	163,2	28,2	2,33
304	Рис отварной	180	5,454	6,5	43,99	221,44	0,036	0,83	125,78	109,34	73,8	17,8	0,93
16	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0,08			14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86				15,4	58,6	26,6	0,88
	Итого за прием пищи	560	22,417	20,48	102,39	596	0,35	17,5	225	296,4	300	75	4,5
	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	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/говяди	245	14,99	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	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,07
	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	250	0,1	0,1	24,75	111	0,07	15		40	44,17	22,05	2,578
	Итого за прием пищи	1135	25,8	24,3	141,99	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник												
413	Пицца школьная	150	17,75	20,904	26,14	327	0,17	1,5	75,1	114,31	117,2	25,6	1,39
352	Кисель из яблок	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	9	59,9	65,69	62,8	19,4	1,31
	Итого за прием пищи	350	19,27	22,254	42,04	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Итого за День		67,487	67,034	286,42	ККАЛ. За день 1956	1,05	52,5	675	896,4	900	225	13,5