	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														
173	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	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60		0	2,83	0	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	
	Итого за прием пищи	510	14,674	20,37	89,524	587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3	
	Обед														
69	Винегрет 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 90/70	160	15,24	15,67	21,35	210,58		0,102	0,14	243,02	161,35	132,17	16,5	0,652	
312	Картофельное пюре	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	
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	
	Итого за прием пищи	970	30,848	31,008	120,373	822,5	35,00%	0,42	21	245	385	385,01	87,5	4,2	
	Полдник														
406/457	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	
378	Чай с молоком	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 пищи	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														
173	Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	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	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,02	15	60		0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
пр	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														
69	винегрет с сельдью 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 100/70	170	15,24	15,67	21,35	210,58		0,102	0,14	313,02	161,35	132,17	16,5	0,652	
312	Картофельное пюре	180	4,62	5,181	24,0156	202,49		0,154	3,71		140,76	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	
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	
	Итого за прием пищи	1060	33,528	32,191	139,0856	952,00	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,30	
	Полдник														
406/457	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	
378	Чай с молоком	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%								