т/к	Неделя : вторая														
	День : 6	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/от)	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
пр	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0.55
		510												
	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
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,12	28	114,6		0,02	0,9		15,38	6.4	6,34	1
пр	Хлеб пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1.24
пр	Хлеб ржаной	60	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0.22
	Итого за прием пищи	905	25,68	31,56	110,34	822,7	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
	Полдник													
406/457	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
389	сок виноградный	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	% за день	0,900	45	525	825	825	187,5	9
						1762,50	75,00%							
	Неделя : вторая													
	День : 6	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/от)	Ca	P	Mg	Fe
	Понедельник													
	Завтрак													
175	Каша молочная из риса и пшена	240	9,103	7,77	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
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	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	19,605	242,28		0,08		135,7	76	68.18	18,61	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,16	0,12	28	114,6		0,02	0,9		15,38	6.4	6,34	1
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	990	30,51	34,35	128,116	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник													
406/457	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
389	сок виноградный	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	% за день	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5
						2040,00	75,00%							