

"Согласовано"
 Начальник Управления образования
 "Шарканского района"
 Т.Г. Князева
 2016г.



Примерное меню
 для организации питания детей 7-11 лет и 12-18 лет

1 день	Завтрак	Наименование	7-11лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	Витамины						Микроэлементы					
								A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
		Яйцо вареное	46	5,84	5,29	0,32	72,22	0,12	0,03	0,20	0,00	0,09	61,64	64,40	25,30	5,52	88,32	1,15	
	127/06	Каша пшеничная молочная	150	5,60	7,74	27,28	202,00	0,08	0,16	0,13	0,98	0,54	41,21	174,58	99,52	35,50	138,94	0,88	
	149/08	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12	
		Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00	
		Итого		19,17	17,43	77,64	540,72	0,23	0,32	0,51	2,28	0,82	342,05	452,08	256,72	71,52	360,76	3,15	
	Обед																		
	3/08	Салат из св.помидоров и огурцов	100	0,94	5,11	3,60	64,55	0,51	0,03	0,04	15,5	0,32	782,80	197,13	26,41	16,14	36,60	0,77	
	41/08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,13	7,30	9,60	114,00	1,05	0,06	0,06	30,98	0,93	796,85	328,33	52,06	22,26	53,91	0,87	
	416/04	Котлета из говядины	80	13,28	12,37	13,14	218,37	0,00	0,06	0,10	0,80	1,98	1354,74	42,88	19,62	7,60	26,32	0,58	
	ТТК 31	Картофель тушеный с овощами	150	3,24	8,59	25,77	198,00	0,93	0,20	0,11	31,10	2,03	1206,72	876,23	34,56	39,95	99,97	1,58	
	153/08	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,55	0,00	31,11	125,55	0,00	0,00	0,01	0,50	0,22	3,20	145,60	55,90	7,50	19,25	1,56	
		Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00	
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95	
		Итого		27,40	34,47	124,08	924,97	2,49	0,53	0,39	63,38	5,92	4638,31	1769,67	217,55	133,45	358,55	8,31	
	Полдник																		
	ТТК 94	Сдоба с повидлом	100	7,80	7,26	48,80	294,00	0,08	0,12	0,08	0,00	1,04	338,40	102,50	19,80	12,44	77,50	1,08	
		Сок в индивидуал.упаковке	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	
		Фрукт свежий (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,00	0,08	0,06	120,00	0,40	26,00	394,00	68,00	29,00	46,00	0,60	
		Итого		10,60	7,86	85,20	472,00	0,08	0,22	0,16	124,00	1,64	376,40	736,50	101,80	46,44	137,50	4,48	
	Ужин																		
	13/03	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,63	0,92	0,03	0,04	36,05	0,68	399,52	166,39	46,80	16,66	30,74	0,58	
	ТТК 34	Грудка куриная тушеная в соусе	80/50	23,80	3,99	2,82	142,70	0,04	0,10	0,21	0,00	4,47	475,50	270,49	20,32	21,02	146,35	2,11	
	ТТК 59	Макаронные изделия отварные	150	6,07	3,11	40,66	219,00	0,03	0,10	0,02	0,00	0,71	1279,39	72,46	23,58	10,07	53,76	1,04	
	628/04	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86	
		Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00	
		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95	
		Итого		38,88	13,33	108,77	711,68	0,99	0,41	0,35	36,15	6,38	2648,96	714,09	124,95	92,15	361,59	7,54	
	2 Ужин																		
		Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	
		Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	
		Итого за день:		101,85	79,49	403,59	2767,37	3,83	1,54	1,75	227,21	14,96	8106,72	3984,34	941,02	371,56	1408,40	23,68	

3 день	7-11лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
	20	4,64	5,9	0	72,8	0,05	0,01	0,06	0	0,04	182	17,6	176	7	100	0,2
Сыр порционный																
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	1,50	3,00	2,40	0,04	3,00	0,02
Каша пшеничная молочная	150	5,58	7,12	26,20	191,78	0,07	0,12	0,15	0,97	0,49	37,91	110,40	90,70	88,82	69,82	0,06
Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,01	0,02	0,08	0,75	0,13	25,55	98,25	65,25	11,40	53,24	0,89
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого		15,86	22,42	67,85	534,18	0,17	0,24	0,33	1,72	0,76	415,96	295,75	345,85	123,76	269,56	2,17
Обед																
60/94	100	1,37	10,11	7,42	127,00	0,90	0,05	0,03	12,95	0,50	73,08	257,63	28,05	18,53	41,08	0,77
56/08	250/12,5/10	2,14	7,37	11,59	122,90	1,02	0,09	0,06	21,38	0,99	52,85	376,67	33,50	22,30	58,31	0,82
ТТК 8	80	22,15	11,44	0,10	192,00	0,04	0,10	0,21	0,00	4,47	475,50	270,49	20,32	21,02	146,35	2,11
257/94	150	4,75	5,57	23,33	165,00	0,05	0,04	0,03	0,00	0,75	582,14	143,42	13,65	75,35	113,87	2,56
585/94	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	0,01	6,60	0,12	10,64	111,92	6,88	3,60	4,40	0,95
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		37,83	35,76	111,17	920,40	2,02	0,47	0,41	40,93	7,27	1688,21	1339,63	131,40	180,80	486,51	10,16
Полдник																
701/94	50/50	9,99	14,65	29,91	293,00	0,02	0,07	0,03	0,00	0,60	633,53	167,89	28,68	17,20	122,21	1,50
	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	200	0,60	0,45	26,43	70,50	0,00	0,03	0,05	7,50	0,15	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45
Итого		11,59	15,30	76,54	455,50	0,02	0,12	0,10	11,50	0,95	666,53	640,39	71,18	43,20	160,21	7,75
Ужин																
16/08	100	1,33	10,09	4,81	128,10	2,05	0,04	0,05	49,00	0,71	787,10	188,48	40,36	19,54	31,70	0,88
324/94	80	9,47	0,64	11,80	107,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,29	1655,64	26,68	19,69	6,13	20,78	0,50
472/94	150	3,25	5,60	22,05	156,00	0,09	0,16	0,14	25,96	1,89	1209,43	764,12	52,93	33,50	98,96	1,26
588/94	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,04	0,80	0,60	3,60	34,80	32,40	21,00	29,20	0,70
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		22,35	17,43	110,08	718,60	2,84	0,44	0,31	75,76	3,73	4149,77	1193,58	174,38	120,17	303,14	6,09
2 Ужин																
	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого		7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого за день		94,69	97,30	412,70	2852,68	5,05	1,37	1,58	129,91	12,71	7190,47	4147,35	898,81	547,93	1451,42	27,01

4 день

Завтрак	7-11лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
	46	5,84	5,29	0,32	72,22	0,12	0,03	0,20	0,00	0,09	61,64	64,40	25,30	5,52	88,32	1,15
Яйцо вареное																
129/08	150	4,74	8,28	18,81	169,00	0,07	0,13	0,15	1,04	0,30	44,96	192,10	108,52	40,25	146,89	0,88
Каша овсяная "Геркулес" молочна																
474/97	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
Молоко кипяченое																
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб пшеничный																
Итого		18,31	17,97	69,07	507,72	0,22	0,29	0,53	2,34	0,58	345,80	469,60	265,72	76,27	368,71	3,15
Обед																
13/08	100	1,55	5,08	9,42	88,63	0,92	0,03	0,04	36,05	0,68	399,52	166,39	46,80	16,66	30,74	0,58
Салат из свежей капусты																
60/08	250/25	7,77	3,78	13,25	130,00	0,05	0,10	0,09	16,00	1,01	36,37	457,87	16,40	19,66	68,97	1,00
Уха со вареным яйцом																
474/97	80	9,64	8,60	11,26	232,80	0,00	0,06	0,08	0,00	2,14	443,52	187,23	11,78	17,06	90,04	0,90
Биточки "Особые" из мяса гов.свин																
528/94	30	0,25	5,62	1,94	14,37	0,24	0,01	0,01	0,72	0,07	116,97	18,22	3,03	1,90	3,95	0,08
Соус красный основной																
ТТК 59	150	6,07	3,11	40,66	219,00	0,03	0,10	0,02	0,00	0,71	1279,39	72,46	23,58	10,07	53,76	1,04
Макаронные изделия отварные																
	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Сок натуральный																
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб пшеничный																
	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Хлеб ржаной																
Итого		33,54	27,49	137,59	981,30	1,24	0,50	0,33	56,77	5,25	2791,77	1301,67	144,59	113,55	383,96	9,35
Полдник																
110/08	150	15,20	12,40	18,90	251,00	0,05	0,09	0,38	0,71	0,88	0,00	191,90	183,00	36,90	286,50	0,82
Сырники из творога запеченные																
	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,01	0,02	0,11	0,30	0,06	39,00	109,50	92,10	10,20	65,70	0,06
Повидло																
628/94	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
Чай с сахаром																
	120	0,80	0,80	19,60	94,00	10,00	0,06	0,08	20,00	0,60	32,00	278,00	18,00	22,00	10,00	4,40
Фрукт свежий (мандарин)																
Итого		18,36	15,80	70,16	500,25	10,06	0,17	0,58	21,11	1,62	71,55	604,65	298,35	73,50	370,44	6,14
Ужин																
35/08	100	0,90	0,60	3,20	66,70	0,39	0,05	0,05	9,25	0,00	564,50	40,70	92,50	48,20	7,00	8,41
Салат «Сахалинский»																
ТТК 44	80	22,15	11,44	0,10	192,00	0,04	0,10	0,21	0,00	4,47	475,50	270,49	20,32	21,02	146,35	2,11
Котлета из куриной грудки																
ТТК 61	150	3,04	6,77	19,12	152,40	1,54	0,13	0,10	41,52	1,72	548,10	652,66	48,82	36,56	83,57	1,33
Рагу из овощей																
ТТК 25	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06
Отвар из шиповника																
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб пшеничный																
	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Хлеб ржаной																
Итого		33,35	19,91	83,24	691,40	1,97	0,46	0,43	50,77	6,63	2082,30	1143,95	191,04	145,78	359,42	14,86
2 Ужин																
	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Йогурт молочный																
Итого		7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого за день		110,62	87,57	407,12	2904,67	13,49	1,52	2,30	130,99	14,08	5551,42	4197,87	1 075,00	489,10	1714,53	34,34

8 день		г/ст.лет	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
		Выход															
Завтрак																	
ТТК 48	Пудинг творожно-банановый	150	22,00	34,38	24,64	0,35	0,35	0,10	0,48	2,26	0,71	89,18	242,75	223,93	42,68	334,25	1,19
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,01	0,02	0,11	0,30	0,06	39,00	109,50	92,10	10,20	65,70	0,06
149/08	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
ТТК 110	Булочка бутербродная	50	4,29	1,85	29,35	153,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,60	235,30	55,85	10,22	7,06	39,50	0,57
	Итого		32,22	42,68	96,42	400,75	0,39	0,24	0,78	3,86	1,47	413,68	554,70	446,65	73,94	529,45	1,94
Обед																	
6/04	Салат "Тазальк" (кап. помид. масл	100	1,25	10,10	8,62	129,86	0,37	0,03	0,03	30,15	0,53	396,32	182,36	32,44	14,43	24,92	0,62
60/08	Уха со взбитым яйцом	250/25	7,77	3,78	13,25	130,00	0,05	0,10	0,09	16,00	1,01	36,30	457,87	16,40	19,86	68,97	1,00
416/94	Шницель из говядины	80	13,28	12,37	13,14	218,37	0,00	0,06	0,10	0,80	1,98	1354,74	42,88	19,62	7,60	26,32	0,58
ТТК 61	Регу из овощей	150	2,53	5,64	15,93	127,00	1,28	0,11	0,08	34,60	1,43	456,75	543,88	40,68	30,47	69,64	1,11
588/94	Компот из кураги + вит. С	200	1,04	0,00	30,98	123,00	0,70	0,02	0,04	0,80	0,60	3,60	34,80	32,40	21,00	29,20	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
	Итого		33,13	32,99	122,76	932,73	2,40	0,50	0,41	82,35	5,99	2741,71	1441,29	170,54	133,36	341,55	6,96
Полдник																	
ТТК 51	Пицца с колбасой	90	8,45	12,27	30,18	267,00	0,93	0,13	0,12	5,84	1,41	452,80	234,50	88,09	23,25	120,26	1,28
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Фрукт свежий (груша)	200	0,60	0,45	26,43	70,50	0,00	0,03	0,05	7,50	0,15	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45
	Итого		10,05	12,92	76,81	429,50	0,93	0,18	0,19	17,34	1,76	485,80	707,00	130,59	49,25	158,26	7,53
Ужин																	
60/94	Винегрет овощной	100	1,37	10,11	7,42	127,00	0,90	0,05	0,03	12,95	0,50	73,08	257,63	28,05	18,53	41,08	0,77
ТТК 49	Поджарка из минтая	80	16,17	12,37	0,82	180,00	0,11	0,12	0,19	0,14	1,50	76,05	229,53	53,61	23,56	179,70	0,65
257/94	Каша гречневая вязкая на молоке	150	4,75	5,57	23,33	165,00	0,05	0,04	0,03	0,00	0,75	582,14	143,42	13,65	75,35	113,87	2,56
146/08	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	0,01	2,90	0,09	1,32	36,66	8,05	5,24	9,78	0,90
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
	Итого		29,81	29,21	87,65	735,50	1,06	0,39	0,33	15,99	3,28	1226,59	846,74	132,36	162,68	466,93	7,83
2 Ужин																	
	Молоко кипяченое	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
	Итого		3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
	Итого за день		108,98	121,70	409,42	2647,48	4,81	1,35	1,86	120,84	12,60	4917,98	3696,33	1000,54	433,23	1586,19	24,38

9 день	7-11лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
	10	0,08	7,25	0,13	86,10	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	1,50	3,00	2,40	0,04	3,00	0,02
Масло сливочное																
	150	3,89	7,12	24,03	176,17	0,07	0,05	0,14	1,04	0,45	43,23	140,95	98,67	22,78	107,74	0,30
130/08	200	6,54	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	1,02	0,68	0,00	0,00	0,10
591/94	50	3,86	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб пшеничный																
Итого		14,47	14,87	82,25	488,77	0,11	0,14	0,18	1,04	0,55	234,07	211,47	113,25	39,32	154,24	1,42
Обед																
34/08	100	1,52	10,24	11,16	145,00	0,01	0,07	0,04	17,50	0,87	19,90	376,80	13,90	16,80	43,70	0,68
Салат "Дальневосточный"																
48/08	250/12,5/10	2,50	7,37	14,11	134,40	1,00	0,06	0,06	20,08	0,87	19,35	282,45	38,00	20,47	74,25	0,77
Суп Крестьянский с крупой с мясом																
ТТК 60	243	19,52	18,88	42,84	428,00	0,04	0,34	0,28	48,20	6,48	925,18	1611,72	44,78	79,20	281,44	3,28
Запеканка картофельная с мясом																
200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Сок натуральный																
50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб пшеничный																
50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	119,00	17,50	23,50	79,00	1,95	
Хлеб ржаной																
200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Коктейль молочный (инд.упак.)																
Итого		38,86	44,19	176,23	1227,90	1,05	0,77	0,90	89,78	8,86	1740,43	3348,47	315,68	244,47	767,89	11,32
Полдник																
687/94	75	7,95	6,45	24,03	187,00	0,06	0,07	0,08	0,21	1,43	254,57	126,50	13,93	13,00	79,87	0,82
Пирожок печеный с мясом и капустой																
200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86	
628/94	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,00	0,08	0,06	120,00	0,40	26,00	394,00	68,00	26,00	46,00	0,60
Фрукт свежий (Банан)																
Итого		9,95	6,90	55,24	329,85	0,06	0,15	0,15	120,31	1,91	281,12	545,75	87,18	43,40	134,11	2,28
Ужин																
13/04	100	0,94	5,11	3,60	64,55	0,51	0,03	0,04	15,50	0,32	782,20	197,13	26,41	16,14	36,60	0,77
Салат «Сезонный»																
80/150	14,66	31,35	38,81	500,00	1,17	0,44	0,15	3,33	5,32	53,94	338,00	19,12	50,86	212,86	2,02	
Плов с мясом курицы																
200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	
155/08	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Компот из черносслива + вит С																
Хлеб пшеничный																
50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95	
Хлеб ржаной																
Итого		22,86	37,56	103,23	844,95	1,68	0,65	0,26	18,83	6,08	1330,34	715,23	74,93	107,00	371,98	5,80
2 Ужин																
	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20
Кефир																
Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20
Итого за день		91,94	109,92	424,95	3009,37	2,94	1,77	1,83	231,36	17,60	3685,96	5112,92	831,04	462,19	1618,22	21,02

11 день

Завтрак	7-11лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Яйцо вареное	48	5,84	5,29	0,32	72,22	0,12	0,03	0,20	0,00	0,09	61,64	64,40	25,30	5,52	88,32	1,15
Суп молочный с вермишелью	250	5,59	5,87	21,33	161,00	0,06	0,08	0,20	1,62	0,36	837,45	207,82	161,43	21,15	131,78	0,45
149/08 Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого		19,16	15,56	71,59	499,72	0,21	0,24	0,58	2,92	0,64	1139,29	485,12	318,63	57,17	353,60	2,72
Обед																
ТТК 54 Салат "Новинка" (кап, яйцо, зел.гор	100	2,52	21,21	8,11	232,00	0,07	0,03	0,07	22,45	0,46	66,36	113,97	30,76	11,45	41,83	0,63
129/94 Рассольник "Ленинградский" со см	250/10	2,54	7,49	17,30	150,20	1,00	0,11	0,07	16,83	1,20	817,25	494,93	35,96	27,01	80,00	1,06
52/04 Минтай запеченный под сметаной	80	10,32	9,55	3,51	161,00	0,11	0,02	0,03	0,74	0,07	784,79	41,09	34,95	3,72	24,59	0,23
ТТК 36 Рис припущенный с овощами	150	4,30	7,12	38,16	237,21	1,38	0,08	0,05	4,20	1,05	450,54	127,90	24,93	35,45	102,83	0,90
Сок натуральный	200	* 1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		27,94	46,67	128,14	1076,91	2,56	0,44	0,31	48,22	3,42	2624,94	1197,39	169,60	125,63	385,75	8,57
Полдник																
ТТК 3 Булочка «Дорожная»	100	6,90	17,63	56,79	415,00	0,02	0,12	0,04	0,00	0,95	234,00	88,86	14,79	11,30	60,80	0,89
628/94 Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	10,00	0,06	0,08	20,00	0,60	32,00	278,00	18,00	22,00	10,00	4,40
Сырок газированный инд.упак	40	22,00	10,70	9,60	149,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,60	235,30	55,85	10,22	7,06	39,50	0,57
Итого		29,90	29,18	101,00	714,85	10,02	0,26	0,17	20,10	2,23	501,86	447,96	48,26	44,76	118,54	6,72
Ужин																
ТТК 17 Салат «Неженка»	100	0,90	18,20	13,60	222,00	0,01	0,07	0,04	17,50	0,87	19,90	376,80	13,90	16,80	43,70	0,68
ТТК 40 Картофель тушеный с мясом говядин	80/150	19,52	18,68	42,84	428,00	0,04	0,34	0,28	48,20	6,48	925,18	1611,72	44,78	79,20	281,44	3,28
153/08 Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,55	0,00	31,11	125,55	0,00	0,00	0,01	0,50	0,22	3,20	145,60	55,90	7,50	19,25	1,56
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		28,23	38,18	128,41	980,05	0,05	0,59	0,40	66,20	8,01	1442,28	2313,62	143,68	143,50	466,89	8,47
2 Ужин																
Снежок	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого		7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого за день		112,29	135,99	476,20	3486,53	12,84	1,63	1,89	137,44	14,30	5977,36	5122,09	866,07	451,06	1556,78	27,32

12 день

	7-11лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К,кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак																
467/07	150	22,00	34,38	24,64	499,00	0,35	0,10	0,48	2,26	0,71	89,18	242,75	223,93	42,68	334,25	1,19
	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,60	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
ТТК 110	50	4,29	1,85	29,35	153,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,60	235,30	55,85	10,22	7,06	39,50	0,57
Итого		33,35	42,63	101,05	876,00	0,35	0,28	0,95	2,26	1,31	594,48	976,60	410,15	129,74	605,75	2,60
Обед																
ТТК 11	60	2,14	7,78	4,54	96,71	0,03	0,01	0,03	4,28	0,09	42,27	126,76	65,53	11,74	45,06	0,65
41/08	250/10	2,13	7,30	9,60	114,00	1,05	0,06	0,06	30,98	0,93	796,85	328,33	52,06	22,26	53,91	0,87
ТТК 21	80	13,01	22,28	12,28	304,00	0,04	0,20	0,14	0,80	4,46	1704,72	200,00	34,84	21,00	143,40	1,80
472/94	150	3,25	5,60	22,05	156,00	0,09	0,16	0,14	25,96	1,69	1209,43	764,12	52,93	33,50	98,96	1,26
628/94	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		27,99	44,11	104,34	932,06	1,21	0,61	0,45	62,12	7,69	4247,82	1623,98	239,61	132,90	472,07	8,39
Полдник																
687/94	75	4,84	3,40	33,25	185,00	0,04	0,08	0,03	0,00	0,70	327,80	63,61	12,63	10,73	53,10	0,66
148/08	200	3,60	3,60	25,06	139,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
	200	3,00	4,00	42,00	192,00	40,00	0,08	0,10	20,00	1,20	84,00	696,00	16,00	84,00	56,00	1,20
	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Итого		12,44	11,20	120,51	608,00	40,07	0,22	0,30	25,30	2,20	474,00	1146,21	163,03	116,73	213,10	4,78
Ужин																
29/08	100	1,37	10,11	7,42	127,00	0,90	0,05	0,03	12,95	0,50	73,08	257,63	28,05	18,53	41,08	0,77
ТТК 67	80	8,63	20,00	1,33	222,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1320,35	184,22	35,42	17,10	134,28	1,55
257/94	150	6,36	7,12	27,04	200,00	0,07	0,14	0,16	0,94	0,59	617,02	106,04	92,55	108,30	68,57	0,09
156/08	200	0,06	0,01	24,16	93,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	1,00	12,13	3,28	0,84	1,54	0,11
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		23,68	38,34	100,81	847,05	0,97	0,37	0,26	16,69	1,54	2505,45	739,52	188,30	184,77	367,97	5,47
2 Ужин																
	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
Итого		3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
Итого за день		101,23	140,18	452,49	3412,11	42,63	1,52	2,11	107,67	12,84	7871,95	4632,89	1121,49	578,14	1748,89	21,36

13 День

Завтрак	7-11лет Выход	Белки	Жиры	Углев.	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
	46	5,84	5,29	0,32	72,22	0,12	0,03	0,20	0,00	0,09	61,64	64,40	25,30	5,52	88,32	1,15
Яйцо вареное																
129/08	150	4,74	8,28	18,81	169,00	0,07	0,13	0,15	1,04	0,30	44,96	192,10	108,52	40,25	146,89	0,88
Каша овсяная "Геркулес" молочна																
149/08	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
Какао с молоком																
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб пшеничный																
Итого		18,31	17,97	69,07	507,72	0,22	0,29	0,63	2,34	0,58	345,80	469,60	265,72	76,27	368,71	3,15
Обед																
4/08	100	1,55	5,08	9,42	88,63	0,92	0,03	0,04	36,05	0,68	399,52	166,39	46,80	16,66	30,74	0,58
Салат из св.помидоро с перцем																
60/08	250/25	7,77	3,78	13,25	130,00	0,05	0,10	0,09	16,00	1,01	36,37	457,87	16,40	19,86	68,97	1,00
Уха со взбитым яйцом																
ТТК 6	80	9,64	8,60	11,26	232,80	0,00	0,06	0,08	0,00	2,14	443,52	167,23	11,78	17,06	90,04	0,90
Котлета «Детская»																
ТТК 61	150	3,04	6,77	19,12	152,40	1,54	0,13	0,10	41,52	1,72	548,10	652,66	48,82	36,56	83,57	1,33
Рагу из овощей																
ТТК 25	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06
Отвар из шиповника																
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		29,26	25,33	113,87	884,13	2,61	0,50	0,38	93,57	5,99	1921,71	1624,25	153,20	130,14	395,82	6,82
Полдник																
177/08	100	9,97	20,81	44,00	404,00	0,24	0,08	0,16	0,18	0,58	71,29	105,08	64,73	15,00	126,28	1,00
Сочни с творогом																
628/94	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
Чай с сахаром																
	120	0,80	0,80	19,60	94,00	10,00	0,06	0,08	20,00	0,60	32,00	278,00	18,00	22,00	10,00	4,40
Фрукт свежий (мандарин)																
Итого		10,97	21,66	78,61	554,85	10,24	0,14	0,25	20,28	1,26	103,84	408,33	87,98	41,40	144,50	6,26
Ужин																
1/08	100	0,70	20,05	2,73	193,70	0,04	0,02	0,03	8,00	0,16	781,60	116,38	26,56	11,64	36,70	0,56
Салат из свежих огурцов																
387/94	80/50	14,77	12,59	3,68	187,00	2,96	0,23	1,63	17,19	8,99	1032,50	247,20	28,14	19,32	271,97	15,20
Печень по-строгановски																
485/94	150	3,81	6,11	38,61	229,00	0,07	0,04	0,03	0,00	0,86	587,60	55,14	10,65	27,36	83,40	0,59
Рис отварной																
	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Сок натуральный																
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб пшеничный																
	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Хлеб ржаной																
Итого		27,64	40,05	106,08	906,20	2,77	0,49	1,78	29,19	10,66	2907,70	838,22	108,35	106,32	528,57	22,10
2 Ужин																
	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20
Кефир																
Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20
Итого за день		91,88	111,41	375,63	2970,90	15,78	1,48	3,28	146,78	18,68	5379,05	3632,40	1 075,00	382,13	1627,60	38,63

14 день

Завтрак	7-11лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8	0,05	0,01	0,06	0	0,04	162	17,6	176	7	100	0,2
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	1,50	3,00	2,40	0,04	3,00	0,02
119/08 Каша ячневая молочная	150	5,38	7,44	32,32	219,00	0,08	0,12	0,14	0,95	0,64	331,06	163,64	97,36	34,28	135,83	0,76
148/08 Кофейный напиток	200	3,60	3,60	25,06	139,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого		17,66	24,69	81,67	614,40	0,20	0,26	0,39	2,25	0,88	733,76	397,34	407,66	71,82	372,33	2,10
Обед																
34/08 Салат "Дальневосточный"	100	1,52	10,24	11,16	145,00	0,01	0,07	0,04	17,50	0,87	19,90	376,80	13,90	16,80	43,70	0,68
ТТК 13 Суп «Пуштыне шьд» с мяс.фрикад	250/17,5	2,21	2,47	17,49	104,00	0,94	0,13	0,08	21,00	1,41	31,18	597,12	16,95	27,51	66,87	1,01
87/08 Суфле рыбное	100	15,20	21,45	9,45	292,22	0,22	0,14	0,17	1,13	1,74	82,90	261,00	35,76	27,58	174,11	0,87
472/84 Картофельное пюре	150	3,25	5,60	22,05	156,00	0,09	0,16	0,14	25,96	1,69	1209,43	764,12	52,93	33,50	98,96	1,26
154/08 Компот из изюма + вит.С	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		29,44	40,86	120,97	977,52	1,26	0,68	0,50	65,59	6,15	1837,61	2179,14	148,94	145,39	506,14	6,83
Полдник																
ТТК 52 Ватрушка наливная	100	8,45	12,27	30,18	267,00	0,93	0,13	0,12	5,84	1,41	452,80	234,50	88,09	23,25	120,26	1,28
146/08 Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	0,01	2,90	0,09	1,32	36,66	8,05	5,24	9,78	0,90
Фрукт свежий (груша)	200	0,60	0,45	26,43	70,50	0,00	0,03	0,05	7,50	0,15	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45
Итого		9,31	12,78	71,83	396,50	0,93	0,16	0,18	16,24	1,65	475,12	503,66	124,64	46,49	154,04	5,63
Ужин																
ТТК 16 Салат «Домашний»	100	1,40	9,00	9,62	126,00	0,97	0,07	0,05	10,02	0,63	846,01	261,03	28,38	18,44	51,59	0,80
65/08 Бифтекс рубленый «Школьный»	80	23,40	18,14	4,99	277,00	0,14	0,09	0,19	3,25	3,50	2,96	67,34	5,39	4,64	13,69	0,25
257/94 Каша гречневая вязкая на молоке	150	4,75	5,57	23,33	165,00	0,05	0,04	0,03	0,00	0,75	582,14	143,42	13,65	75,35	113,87	2,56
Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		37,81	34,01	99,00	864,50	1,16	0,40	0,36	17,27	5,62	1937,11	891,29	90,42	146,43	315,65	9,36
2 Ужин																
Ряженка	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого		7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого за день		101,28	118,74	420,53	3076,92	3,55	1,60	1,86	101,35	14,20	5253,60	4649,43	947,66	490,13	1580,16	24,76

1 день		Витамины										Микроэлементы					
Завтрак	Наименование	12-18 лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
	Яйцо вареное	48	5,84	5,29	0,32	72,22	0,12	0,03	0,20	0,00	0,09	61,64	64,40	25,30	5,52	88,32	1,15
127/08	Каша пшеничная молочная	200	7,47	10,32	36,37	269,33	0,11	0,21	0,17	1,31	0,72	54,95	232,77	132,69	47,33	185,25	1,17
149/08	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	Итого		21,04	20,01	86,63	608,05	0,26	0,37	0,55	2,61	1,00	355,79	510,27	289,89	83,35	407,07	3,44
Обед																	
3/08	Салат из св.помидоров и огурцов	100	0,94	5,11	3,60	64,55	0,51	0,03	0,04	15,5	0,32	782,80	197,13	26,41	15,14	36,60	0,77
41/08	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,13	7,30	9,60	114,00	1,05	0,06	0,06	30,98	0,93	796,85	328,33	52,06	22,26	53,91	0,87
416/94	Котлета из говядины	100	16,60	15,46	16,42	272,96	0,00	0,08	0,12	1,00	2,48	1693,42	53,60	24,52	9,50	32,90	0,72
ТТК 31	Картофель тушеный с овощами	180	3,89	10,31	30,92	237,60	1,12	0,24	0,13	37,32	2,44	1448,06	1051,48	41,47	47,94	119,96	1,90
153/08	Компот из смеси сухофруктов + С	200	0,55	0,00	31,11	125,55	0,00	0,00	0,01	0,50	0,22	3,20	145,60	55,90	7,50	19,25	1,56
	Хлеб пшеничный	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	156,20	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого		36,65	40,02	163,35	1171,46	2,68	0,72	0,48	69,80	7,06	5529,33	2067,34	247,86	165,24	460,22	10,55
Полдник																	
ТТК 94	Сдоба с повидлом	100	7,80	7,26	48,80	294,00	0,08	0,12	0,08	0,00	1,04	338,40	102,50	19,80	12,44	77,50	1,08
	Сок в индивидуал.упаковке	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Фрукт свежий (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,00	0,08	0,06	120,00	0,40	26,00	394,00	68,00	26,00	46,00	0,60
	Итого		10,60	7,86	85,20	472,00	0,08	0,22	0,16	124,00	1,64	376,40	736,50	101,80	46,44	137,50	4,48
Ужин																	
13/08	Салат из свежей капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,63	0,92	0,03	0,04	36,05	0,68	389,52	166,39	46,60	16,66	30,74	0,58
ТТК 34	Груда куриная тушеная в соусе	100/50	29,75	4,90	3,53	177,50	0,04	0,10	0,21	0,00	4,47	475,50	270,49	20,32	21,02	146,35	2,11
ТТК 59	Макаронные изделия отварные	180	6,07	3,11	40,66	219,00	0,03	0,10	0,02	0,00	0,71	1279,39	72,46	23,58	10,07	53,76	1,04
628/94	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
	Хлеб пшеничный	50	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
	Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	156,20	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого		50,11	14,98	140,32	898,78	0,99	0,54	0,40	36,15	6,61	2959,96	825,79	143,45	118,05	436,69	9,32
2 Ужин																	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20
	Итого за день:		124,20	89,27	483,50	3288,29	4,05	1,91	1,93	233,96	16,51	9321,48	4431,90	1023,00	445,08	1631,48	27,99

2 день

		12-18 лет	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
		Выход															
Завтрак	106/08	200	29,03	42,12	25,92	604,00	0,40	0,12	0,61	0,99	0,89	639,71	253,73	298,43	49,80	438,00	1,53
		30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,01	0,02	0,11	0,30	0,06	39,00	109,50	92,10	10,20	65,70	0,05
		200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
		50/20	4,29	1,85	29,35	153,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,60	235,30	55,85	10,22	7,06	39,50	0,57
	Итого		42,54	52,92	118,98	1079,40	0,41	0,32	1,19	1,29	1,55	1184,01	1097,08	576,75	147,06	775,20	3,00
Обед																	
	ТТК 5	100	2,12	5,10	10,48	95,00	0,08	0,07	0,06	37,95	0,86	1171,53	183,77	51,52	18,52	44,11	0,66
	46/08	250	2,78	2,48	20,56	118,70	1,15	0,12	0,06	16,12	1,22	799,19	472,60	24,98	24,75	63,94	1,02
	ТТК 47	100/50	24,15	12,91	2,29	222,00	0,99	0,25	0,20	2,95	3,00	311,08	444,09	33,55	40,95	240,29	0,95
	465/94	180	4,57	7,33	46,33	274,80	0,08	0,05	0,04	0,00	1,03	705,12	66,17	12,78	32,83	100,08	0,71
		200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
		100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
		70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого		47,16	29,86	171,56	1159,30	2,30	0,82	0,50	61,02	6,98	3803,92	1697,83	184,33	190,85	660,02	10,87
Полдник																	
	ТТК 95	100	5,00	9,17	50,72	304,00	0,10	0,07	0,05	0,10	0,52	9,94	68,90	19,88	8,23	49,48	0,65
	149/08	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
		200	0,80	0,80	19,60	94,00	10,00	0,06	0,08	20,00	0,60	32,00	278,00	18,00	22,00	10,00	4,40
		200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
	Итого		16,63	20,27	143,16	771,00	10,13	0,27	0,71	21,40	1,22	362,14	1171,50	334,28	124,23	381,48	6,02
Ужин																	
	2/08	100	1,10	5,14	4,67	70,00	0,90	0,05	0,03	20,75	0,44	763,80	252,68	24,06	18,24	32,60	0,89
	416/94	100	13,28	12,37	13,14	218,37	0,00	0,06	0,10	0,80	1,98	1354,74	42,88	18,62	7,60	26,32	0,58
	ТТК 68	180	3,24	8,59	25,77	198,00	0,93	0,20	0,11	31,10	2,03	1206,72	876,23	34,56	39,95	99,97	1,58
	146/08	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	0,01	2,90	0,09	1,32	36,66	8,05	5,24	9,78	0,90
		50	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
		50	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого		30,42	26,00	130,50	902,17	1,83	0,62	0,37	55,55	5,21	4151,58	1499,65	133,79	136,93	366,27	8,68
2 Ужин																	
		200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
	Итого		3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
	Итого за день		140,52	134,95	689,98	4060,87	14,70	2,07	2,92	140,56	15,06	9651,85	5612,66	1349,55	613,07	2272,97	28,69

3 день

3 День

Завтрак	12-18 лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Сыр порционный	30	4,64	5,9	0	72,8	0,05	0,01	0,06	0	0,04	162	17,6	176	7	100	0,2
Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	123,20	0,08	0,00	0,02	0,00	0,02	3,00	6,00	4,80	0,08	6,00	0,04
257/94 Каша пшеничная молочная	200	8,48	9,49	36,05	266,67	0,09	0,19	0,21	1,25	0,79	822,69	141,40	123,40	144,40	91,43	0,12
630/94 Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,36	86,00	0,01	0,02	0,08	0,75	0,13	25,55	98,25	65,25	11,40	53,24	0,89
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого		14,20	26,14	77,83	593,37	0,18	0,30	0,34	2,00	1,03	1040,24	312,15	204,95	172,38	194,17	2,05
Обед																
60/94 Винегрет овощной	100	1,37	10,11	7,42	127,00	0,90	0,05	0,03	12,95	0,50	73,08	257,63	28,05	18,53	41,08	0,77
56/08 Суп из овощей с мясом со сметаной	250/12,5/10	2,14	7,37	11,59	122,90	1,02	0,09	0,06	21,38	0,99	52,85	376,67	33,50	22,30	58,31	0,82
ТТК 8 Окорочок куриный отварные	120	27,69	14,30	0,13	240,00	0,05	0,13	0,26	0,00	5,59	594,38	338,11	25,40	26,28	182,94	2,64
257/94 Каша гречневая вязкая на молоке	180	5,70	6,68	28,00	198,00	0,06	0,05	0,04	0,00	0,90	698,57	172,10	16,38	90,42	136,64	3,07
585/94 Компот из свежих яблок + вит. С	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	0,01	6,60	0,12	10,64	111,92	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб пшеничный	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
Итого		49,60	40,46	146,71	1153,70	2,04	0,64	0,52	40,93	8,77	2234,52	1547,63	157,71	227,03	620,97	12,98
Полдник																
701/94 Сосиска запеченная в тесте	50/50	9,99	14,65	29,91	293,00	0,02	0,07	0,03	0,00	0,60	633,53	167,89	28,68	17,20	122,21	1,50
Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Фрукт свежий (груша)	200	0,60	0,45	26,43	70,50	0,00	0,03	0,05	7,50	0,15	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45
Итого		11,59	15,30	76,54	455,50	0,02	0,12	0,10	11,50	0,95	666,53	640,39	71,18	43,20	160,21	7,75
Ужин																
16/08 Салат из св. капусты с помид. и перцем	100	1,33	10,09	4,61	128,10	2,05	0,04	0,05	49,00	0,71	787,10	188,48	40,36	19,54	31,70	0,88
324/94 Котлета из минтая	100	9,47	0,64	11,60	107,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,29	1655,64	26,68	19,69	6,13	20,78	0,50
472/94 Картофельное пюре	180	3,25	5,60	22,05	156,00	0,09	0,16	0,14	25,96	1,69	1208,43	764,12	52,93	33,50	98,96	1,26
588/94 Компот из кураги + вит. С	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,04	0,80	0,60	3,60	34,80	32,40	21,00	29,20	0,70
Хлеб пшеничный	50	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
Итого		27,63	18,17	140,92	870,90	2,84	0,57	0,36	75,76	3,96	4460,77	1305,28	192,88	146,07	376,24	7,87
2 Ужин																
Снежок	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого		7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого за день		110,08	106,47	489,06	3297,47	5,08	1,73	1,75	130,19	14,71	8672,06	4483,45	802,72	668,68	1585,59	31,49

4 день

Завтрак	12-18 лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Яйцо вареное	46	5,84	5,29	0,32	72,22	0,12	0,03	0,20	0,00	0,09	61,64	64,40	25,30	5,52	88,32	1,15
Каша овсяная "Геркулес" молочна	200	6,32	11,04	25,08	225,33	0,09	0,17	0,20	1,39	0,40	59,95	256,13	144,69	53,67	195,85	1,17
Молоко кипяченое	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,08	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого		19,89	20,73	75,34	564,06	0,24	0,33	0,58	2,69	0,88	360,79	533,63	301,89	89,69	417,67	3,44
Обед																
Салат из свежей капусты	100	1,55	5,08	9,42	88,63	0,92	0,03	0,04	36,05	0,68	399,52	166,39	46,80	16,66	30,74	0,59
60/08 Уха со вареным яйцом	250/25	7,77	3,78	13,25	130,00	0,05	0,10	0,09	16,00	1,01	36,37	457,87	16,40	19,86	68,97	1,00
474/07 Биточки "Особые" из мяса гов.свин	100	12,05	11,75	14,08	291,00	0,00	0,07	0,10	0,00	2,67	554,40	209,04	14,73	21,32	112,55	1,12
528/04 Соус красный основной	30	0,25	5,62	1,94	14,37	0,24	0,01	0,01	0,72	0,07	116,97	18,22	3,03	1,90	3,96	0,08
ТТК 59 Макароны изделия отварные	180	7,28	3,73	48,79	262,80	0,04	0,12	0,02	0,00	0,85	1535,27	86,95	28,30	12,08	64,51	1,25
Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб пшеничный	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
Итого		42,44	32,00	179,38	1235,60	1,25	0,66	0,40	56,77	6,15	3469,53	1469,67	170,76	145,72	492,32	11,56
Полдник																
110/08 Сырники из творога запеченные	150	15,20	12,40	18,90	251,00	0,05	0,09	0,38	0,71	0,88	0,00	191,90	183,00	36,90	286,50	0,82
Повидло	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,01	0,02	0,11	0,30	0,06	39,00	109,50	92,10	10,20	65,70	0,06
628/04 Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
Фрукт свежий (мандарин)	120	0,80	0,80	19,60	94,00	10,00	0,06	0,08	20,00	0,60	32,00	278,00	18,00	22,00	10,00	4,40
Итого		18,36	15,80	70,16	500,25	10,06	0,17	0,58	21,11	1,62	71,55	604,65	298,35	73,50	370,44	6,14
Ужин																
35/08 Салат «Сахалинский»	100	0,90	0,60	3,20	66,70	0,39	0,05	0,05	9,25	0,00	564,50	40,70	92,50	48,20	7,00	8,41
ТТК 44 Котлета из куриной грудки	100	22,15	11,44	0,10	192,00	0,04	0,10	0,21	0,00	4,47	475,50	270,49	20,32	21,02	146,35	2,11
ТТК 61 Рагу из овощей	180	3,04	6,77	19,12	152,40	1,54	0,13	0,10	41,52	1,72	548,10	652,66	48,82	36,56	83,57	1,33
ТТК 25 Отвар из шиповника	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06
Хлеб пшеничный	50	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
Хлеб ржаной	50	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
Итого		38,63	20,66	114,08	843,70	1,97	0,59	0,48	50,77	6,86	2393,30	1255,66	209,54	171,68	434,52	16,64
2 Ужин																
Йогурт молочный	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого		7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого за день		126,38	95,56	486,02	3367,60	13,52	1,85	2,47	131,34	15,31	5655,17	4541,60	1156,54	560,59	1946,95	38,62

5 день

Завтрак	12-18 лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
161/04	Суп молочный с вермишелью	250	5,59	5,87	21,33	161,00	0,06	0,08	1,62	0,36	837,45	207,62	161,43	21,15	131,78	0,45	
148/08	Кофейный напиток	200	3,60	3,60	25,06	139,00	0,03	0,04	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12	
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00	
	Итого		13,15	9,97	70,55	417,50	0,09	0,21	2,92	0,55	1076,65	420,72	293,33	61,65	265,28	1,57	
Обед																	
7/08	Салат из моркови с сахаром	100	1,04	10,07	15,74	155,00	7,20	0,05	4,00	0,80	16,90	160,30	41,00	30,40	44,00	0,59	
47/08	Суп картофельный с горохом	250	5,89	4,65	19,98	147,70	0,96	0,25	11,50	1,24	23,65	468,45	31,60	34,32	86,45	2,01	
ТТК 42	Колбаски "Молодежные" из говяд	100	17,18	15,67	14,24	268,89	0,02	0,09	0,67	3,62	1483,00	303,84	31,78	29,24	170,24	1,64	
482/04	Капуста тушеная	180	4,28	6,52	18,31	148,80	0,44	0,07	1,10	1,68	29,63	442,01	104,44	37,88	74,83	1,45	
146/08	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,01	2,90	0,09	1,32	36,66	8,05	5,24	9,78	0,90	
	Хлеб пшеничный	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00	
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73	
	Итого		41,19	38,81	155,19	1136,19	8,62	0,77	114,73	8,10	2359,60	1702,46	264,37	202,98	582,90	11,32	
Полдник																	
ТТК 76	Шанга с сыром	65	8,67	7,83	31,91	235,00	0,04	0,06	0,14	0,69	243,39	92,57	53,05	13,92	105,82	0,81	
	Молоко кипяченое	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12	
	Фрукт свежий (банан)	200	3,00	4,00	42,00	192,00	40,00	0,08	20,00	1,20	84,00	696,00	16,00	84,00	56,00	1,20	
	Итого		15,44	15,73	99,69	576,00	40,07	0,20	21,44	1,99	377,59	935,17	189,45	111,92	251,82	2,13	
Ужин																	
1/08	Салат из свежих огурцов	100	0,70	20,05	2,73	193,70	0,04	0,02	8,00	0,16	781,60	116,38	26,56	11,64	36,70	0,56	
52/04	Минтай запеченный под сметаной	100	10,32	9,55	3,51	161,00	0,11	0,02	0,74	0,07	784,79	41,09	34,95	3,72	24,59	0,23	
ТТК 36	Рис припущенный с овощами	180	4,30	7,12	38,16	237,21	1,38	0,08	4,20	1,05	450,54	127,90	24,93	35,45	102,83	0,80	
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00	
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95	
	Итого		23,58	38,02	105,46	888,41	1,53	0,32	16,94	1,92	2522,93	704,87	129,44	99,81	300,62	7,44	
2 Ужин																	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20	
	Итого за день		99,16	108,93	438,89	3136,10	50,35	1,56	157,43	12,76	6436,67	4055,22	1116,59	493,36	1590,62	22,66	

6 день

Завтрак	12-18 лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
112/08 Омлет натуральный	200	18,58	30,48	4,78	386,40	0,50	0,13	0,69	1,04	0,32	212,64	298,40	168,32	26,64	320,80	3,28
630/94 Чай с молоком	200	1,60	1,65	17,38	86,00	0,01	0,02	0,08	0,75	0,13	25,55	98,25	65,25	11,40	53,24	0,89
ТТК 110 Булочка бутербродная	50	4,29	1,85	29,35	153,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,60	235,30	55,85	10,22	7,06	39,50	0,57
Итого		24,47	33,98	51,49	605,40	0,51	0,23	0,81	1,79	1,05	473,49	452,50	243,79	45,10	413,54	4,74
Обед																
27/94 Салат "Витаминный" с перцем	100	1,53	15,05	9,88	200,00	0,96	0,05	0,04	52,25	0,59	856,25	128,33	32,86	15,49	35,35	0,60
126/94 Рассольник "Ленинградский" со см	250/10	2,54	7,49	17,30	150,20	1,00	0,11	0,07	16,83	1,20	817,25	494,93	35,96	27,01	80,00	1,06
83/08 Горбуша припуц. в молоке	100/50	27,49	18,39	5,16	295,00	0,15	0,27	0,29	3,65	3,16	927,30	535,88	102,26	48,28	309,80	1,12
472/84 Картофельное пюре	180	3,80	6,72	28,46	187,20	0,11	0,19	0,17	31,15	2,03	1451,32	916,94	63,52	40,20	118,75	1,51
154/08 Компот из изюма + вит.С	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06
Хлеб пшеничный	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
Итого		48,00	49,49	150,46	1265,00	2,22	0,93	0,69	103,88	7,85	4857,32	2367,88	282,50	196,88	741,50	9,08
Полдник																
ТТК 78 Разборник с повидлом	60	3,91	3,63	24,40	147,00	0,04	0,06	0,04	0,00	0,52	160,92	51,28	9,90	6,22	38,74	0,54
Сок в индивидуал.упаковке	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Фрукт свежий (яблоко)	200	0,80	0,80	19,60	94,00	10,00	0,06	0,08	20,00	0,60	32,00	278,00	18,00	22,00	10,00	4,40
Сырок глазированный инд.упак	40	22,00	10,70	9,60	149,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,80	235,30	55,85	10,22	7,06	39,50	0,57
Итого		27,71	15,33	73,80	482,00	10,04	0,22	0,18	24,00	1,92	440,22	625,13	52,12	43,28	102,24	8,31
Ужин																
ТТК 16 Салат «Домашний»	100	1,40	9,00	9,62	126,00	0,97	0,07	0,05	10,02	0,63	846,01	261,03	28,38	18,44	51,59	0,80
416/94 Биточки из говядины	100	13,28	12,37	13,14	218,37	0,00	0,06	0,10	0,80	1,98	1354,74	42,88	19,62	7,60	26,32	0,58
ТТК 49 Гороховое пюре	180	6,07	3,11	40,88	219,00	0,03	0,10	0,02	0,00	0,71	1279,39	72,46	23,58	10,07	53,76	1,04
628/94 чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,00	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		28,21	25,63	119,29	824,72	1,00	0,41	0,25	10,92	3,84	3974,69	591,12	105,83	80,51	262,41	6,23
2 Ужин																
Снежок	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого		7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого за день		135,45	130,83	442,10	3401,12	13,77	1,89	2,36	140,59	14,46	10015,72	4704,63	860,24	445,77	1751,69	29,20

7 день

Завтрак	12-18 лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
	30	6,96	8,85	0	109,2	0,08	0,02	0,09	0	0,06	243	26,4	264	10,5	150	0,3
Сыр порционный																
125/08	200	6,20	9,47	31,01	234,67	0,09	0,08	0,19	1,37	0,48	54,48	196,25	134,33	20,44	123,08	0,40
Каша манная молочная																
148/08	200	3,60	3,60	25,06	139,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
Кофейный напиток																
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого		20,72	22,42	80,23	600,37	0,20	0,23	0,46	2,67	0,73	636,68	436,76	530,23	61,44	406,58	1,82
Обед																
1/08	100	0,70	20,05	2,73	193,70	0,04	0,02	0,03	6,00	0,16	781,60	116,38	26,56	11,64	36,70	0,56
Салат из свежих огурцов																
39/08	250/10	2,05	7,30	13,39	127,89	0,83	0,06	0,07	20,80	0,76	797,39	363,05	47,73	23,61	56,81	1,12
Борщ из св.капусты со сметаной																
ТТК 67	100	8,63	20,00	1,33	222,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1320,35	184,22	35,42	17,10	134,28	1,55
Колбаса отварная																
257/94	180	7,63	8,54	32,45	240,00	0,08	0,17	0,19	1,13	0,71	740,42	127,25	111,06	129,96	82,28	0,11
Каша пшеничная молочная																
Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб пшеничный	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	156,20	24,50	32,90	110,80	2,73
Итого		32,55	57,93	141,80	1232,94	0,95	0,58	0,43	33,93	2,50	4456,76	1322,10	282,27	256,21	521,67	10,87
Полдник																
100/08	150	5,00	5,80	15,50	149,10	0,03	0,10	0,02	0,00	0,71	1279,39	72,46	23,58	10,07	53,76	1,04
Макароны запеченные с яйцом																
628/94	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
Чай с сахаром																
Фрукт свежий (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,00	0,08	0,06	120,00	0,40	26,00	394,00	68,00	26,00	46,00	0,60
Итого		7,00	6,26	46,71	291,95	0,03	0,18	0,09	120,10	1,19	1305,94	491,71	96,83	40,47	108,00	2,50
Ужин																
2/08	100	1,10	5,14	4,67	70,00	0,90	0,05	0,03	20,75	0,44	783,80	252,68	24,06	18,24	32,60	0,89
Салат из свежих помидоров																
81/08	100	14,30	17,10	9,50	247,30	0,04	0,10	0,21	0,00	4,47	475,50	270,49	20,32	21,02	146,35	2,11
Фрикадельки «Петушок»																
ТТК 58	180	3,25	5,60	22,05	156,00	0,09	0,16	0,14	25,96	1,69	1209,43	764,12	52,93	33,50	98,96	1,26
Картофель тушеный в молоке																
585/94	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	0,01	6,60	0,12	10,64	111,92	6,88	3,60	4,40	0,95
Компот из свежих яблок + вит. С																
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		26,07	29,10	104,95	786,80	1,04	0,50	0,46	53,31	7,16	2973,37	1678,71	133,19	116,36	404,81	8,16
2 Ужин																
Йогурт молочный	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого		7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого за день		93,40	122,10	420,75	3136,06	2,22	1,59	1,87	210,01	11,58	9542,75	4506,27	1218,52	554,48	1673,06	24,19

8 день

Завтрак	12-18 лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
ТТК 48	200	29,33	45,84	32,85	665,33	0,47	0,13	0,64	3,01	0,95	118,91	323,67	298,53	56,91	445,67	1,59
		2,16	2,55	16,65	98,40	0,01	0,02	0,11	0,30	0,06	39,00	109,50	92,10	10,20	65,70	0,06
149/08	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
		4,29	1,85	29,35	153,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,60	235,30	55,85	10,22	7,06	39,50	0,57
ТТК 110	50	39,55	54,14	104,63	1066,73	0,51	0,27	0,94	4,61	1,71	443,41	635,62	521,25	88,17	640,87	2,34
Обед																
6/04	100	1,25	10,10	8,62	129,86	0,37	0,03	0,03	30,15	0,53	396,32	182,36	32,44	14,43	24,92	0,62
60/08	250/25	7,77	3,78	13,25	130,00	0,05	0,10	0,09	16,00	1,01	36,30	457,87	16,40	19,86	68,97	1,00
418/94	100	16,60	15,46	16,42	272,96	0,00	0,09	0,12	1,00	2,48	1693,42	53,60	24,52	9,50	32,90	0,72
ТТК 61	180	3,04	6,77	19,12	152,40	1,54	0,13	0,10	41,52	1,72	548,10	652,66	48,82	36,56	83,57	1,33
588/94	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,04	0,80	0,60	3,60	34,80	32,40	21,00	29,20	0,70
	70	5,54	0,70	33,82	164,50	0,00	0,12	0,04	0,00	1,20	264,60	93,10	16,10	23,10	60,90	1,40
	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
		39,86	37,65	145,57	1094,52	2,66	0,61	0,48	89,47	8,03	3369,34	1632,59	195,18	157,35	411,06	8,50
Полдник																
ТТК 51	90	8,45	12,27	30,18	267,00	0,93	0,13	0,12	5,84	1,41	452,80	234,50	88,09	23,25	120,26	1,28
	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	6,00	14,00	2,80
	200	0,60	0,45	26,43	70,50	0,00	0,03	0,05	7,50	0,15	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45
		10,05	12,92	76,81	429,50	0,93	0,18	0,19	17,34	1,76	485,80	707,00	130,59	49,25	158,26	7,53
Ужин																
60/94	100	1,37	10,11	7,42	127,00	0,90	0,05	0,03	12,95	0,50	73,08	257,63	28,05	18,53	41,08	0,77
ТТК 49	100	16,17	12,37	0,82	180,00	0,11	0,12	0,19	0,14	1,50	76,05	229,53	53,61	23,56	179,70	0,65
257/94	180	4,75	5,57	23,33	165,00	0,05	0,04	0,03	0,00	0,75	582,14	143,42	13,65	75,35	113,87	2,56
146/08	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	0,01	2,90	0,09	1,32	36,66	8,05	5,24	9,78	0,90
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
		29,81	29,21	87,66	735,50	1,06	0,39	0,33	15,99	3,28	1226,59	846,74	132,36	162,68	466,93	7,83
2 Ужин																
	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
		3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
		123,04	137,82	440,44	3474,25	5,19	1,49	2,09	128,71	14,88	5575,34	3968,55	1099,78	471,45	1767,12	26,32

9 день

Завтрак	12-18 лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Масло сливочное	20	0,16	14,50	0,26	123,20	0,08	0,00	0,02	0,00	0,02	3,00	6,00	4,80	0,08	6,00	0,04
Каша рисовая молочная	200	6,19	9,49	32,04	234,89	0,08	0,07	0,19	1,39	0,60	57,64	187,93	131,56	30,37	143,65	0,40
Кисель	200	6,54	0,00	33,93	129,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	1,02	0,88	0,00	0,00	0,10
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого		16,85	24,49	90,39	604,69	0,17	0,16	0,24	1,39	0,71	249,98	261,45	148,54	46,95	193,15	1,54
Обед																
Салат "Дальневосточный"	100	1,52	10,24	11,16	145,00	0,01	0,07	0,04	17,50	0,87	19,90	376,80	13,90	16,80	43,70	0,68
Суп Крестьянский с крупой с мясом	250/12,5/10	2,50	7,37	14,11	134,40	1,00	0,06	0,08	20,08	0,87	19,35	262,45	38,00	20,47	74,25	0,77
Запеканка картофельная с мясом	243	19,52	18,88	42,84	428,00	0,04	0,34	0,28	48,20	6,48	925,18	1611,72	44,78	79,20	281,44	3,28
Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Хлеб пшеничный	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
Коктейль молочный (инд.улак.)	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого		44,14	44,93	207,07	1380,20	1,05	0,90	0,95	89,78	9,09	2051,43	3460,17	334,18	270,37	842,99	13,10
Полдник																
Пирожок печеный с мясом и капустой	75	7,95	6,45	24,03	187,00	0,06	0,07	0,08	0,21	1,43	254,57	126,50	13,93	13,00	79,87	0,82
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
Фрукт свежий (банан)	200	1,60	0,40	16,20	86,00	0,00	0,08	0,08	120,00	0,40	26,00	394,00	68,00	26,00	46,00	0,60
Итого		9,95	6,90	55,24	329,85	0,06	0,15	0,15	120,31	1,91	281,12	545,75	87,18	43,40	134,11	2,28
Ужин																
Салат «Сезонный»	100	0,94	5,11	3,60	64,55	0,51	0,03	0,04	15,50	0,32	782,20	197,13	26,41	16,14	36,60	0,77
Плов с мясом курицы	100/160	14,66	31,35	38,81	500,00	1,17	0,44	0,15	3,33	5,32	53,94	338,00	19,12	50,86	212,88	2,02
Компот из черносливки + вит С	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		22,86	37,56	103,23	844,85	1,68	0,65	0,26	18,83	6,08	1330,34	715,23	74,93	107,00	371,98	5,80
2 Ужин																
Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	26,00	190,00	0,20
Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	26,00	190,00	0,20
Итого за день		99,60	120,28	463,93	3277,49	3,00	1,92	1,94	231,71	17,99	4012,87	5274,60	884,83	495,72	1732,23	22,92

10 день																
Завтрак	12-18 лет Выход	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Сыр порционный	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,08	0,02	0,09	0,00	0,06	243,00	26,40	264,00	10,50	150,00	0,30
Каша "Дружба" (пшено, рис)	200	7,17	9,92	43,09	292,00	0,10	0,16	0,18	1,26	0,85	441,41	218,18	129,81	45,71	181,11	1,01
Кофейный напиток	200	3,60	3,60	25,06	139,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого		21,69	22,87	92,31	657,70	0,21	0,31	0,45	2,56	1,10	923,61	457,68	525,71	86,71	464,61	2,43
Обед																
ТТК 25	100	1,92	15,61	8,06	182,00	0,97	0,07	0,05	10,02	0,63	846,01	281,03	28,38	18,44	51,59	0,80
45/08	250/17,5	2,21	2,47	17,49	104,00	0,94	0,13	0,08	21,00	1,41	31,18	597,12	16,95	27,51	66,87	1,01
ТТК 23	100	28,66	16,24	0,28	263,00	0,07	0,13	0,27	0,04	5,76	309,05	353,19	27,53	27,26	190,92	2,70
482/04	180	4,28	6,52	18,31	148,80	0,44	0,07	0,10	95,66	1,68	29,63	442,01	104,44	37,88	74,83	1,45
585/04	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	0,01	6,60	0,12	10,64	111,92	6,88	3,60	4,40	0,95
Компот из свежих яблок + вит С	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
Хлеб пшеничный	100	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
Итого		49,77	42,84	143,71	1163,60	2,43	0,72	0,63	133,32	10,27	2031,51	2056,47	231,68	180,59	586,21	11,64
Полдник																
112/08	150	11,61	19,05	2,99	229,00	0,31	0,08	0,43	0,65	0,20	132,90	186,50	105,20	16,64	200,50	2,05
628/04	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
Чай с сахаром	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб пшеничный	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,00	0,08	0,06	120,00	0,40	26,00	394,00	68,00	26,00	46,00	0,60
Фрукт свежий (апельсин)	200	1,80	0,40	16,20	86,00	0,00	0,08	0,06	120,00	0,40	26,00	394,00	68,00	26,00	46,00	0,60
Итого		17,67	20,00	58,36	489,35	0,31	0,25	0,53	120,75	0,77	348,45	672,25	189,95	63,54	298,24	4,51
Ужин																
2/08	100	1,10	5,14	4,67	70,00	0,90	0,05	0,03	20,75	0,44	783,80	252,68	24,06	18,24	32,60	0,89
63/08	100/50	23,40	18,14	4,99	277,00	0,14	0,09	0,19	3,25	3,50	2,96	67,34	5,39	4,64	13,69	0,25
257/04	180	4,75	5,57	23,33	165,00	0,05	0,04	0,03	0,00	0,75	582,14	143,42	13,65	75,35	113,87	2,56
Каша перловая	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Сок натуральный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Хлеб пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		37,51	30,15	94,05	808,50	1,09	0,38	0,34	28,00	5,33	1874,90	882,94	86,10	146,23	296,66	9,45
2 Ужин																
Йогурт молочный	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого		7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого за день		133,60	122,26	435,49	3343,15	4,04	1,76	2,38	284,63	17,47	5448,47	4747,34	1209,44	557,07	1877,72	28,87

11 день

	12-18 лет	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак	Выход															
	48	5,84	5,29	0,32	72,22	0,12	0,03	0,20	0,00	0,09	61,64	64,40	25,30	5,52	88,32	1,15
	250	5,59	5,87	21,33	161,00	0,06	0,08	0,20	1,62	0,36	837,45	207,62	161,43	21,15	131,78	0,45
161/94	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
149/08	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
		19,16	15,56	71,59	499,72	0,21	0,24	0,58	2,92	0,64	1138,29	485,12	318,63	57,17	353,60	2,72
Итого																
Обед																
ТТК 54	100	2,52	21,21	8,11	232,00	0,07	0,03	0,07	22,45	0,46	66,36	113,97	30,76	11,45	41,83	0,63
129/94	250/10	2,54	7,49	17,30	150,20	1,00	0,11	0,07	16,83	1,20	817,25	494,93	35,96	27,01	80,00	1,06
	100	13,76	12,73	4,68	214,67	0,15	0,03	0,04	0,99	0,09	1046,39	54,79	46,60	4,96	32,79	0,31
52/04	180	5,16	8,54	45,79	284,65	1,66	0,10	0,06	5,04	1,26	540,65	153,48	29,92	42,54	123,40	1,08
ТТК 36	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
		37,52	52,01	167,78	1330,32	2,88	0,60	0,38	49,31	3,88	3287,65	1348,37	204,74	159,86	489,62	10,61
Итого																
Полдник																
ТТК 3	100	6,90	17,63	56,79	415,00	0,02	0,12	0,04	0,00	0,95	234,00	88,86	14,79	11,30	60,80	0,89
628/94	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
	200	0,80	0,80	19,60	94,00	10,00	0,06	0,08	20,00	0,80	32,00	278,00	18,00	22,00	10,00	4,40
	40	22,00	10,70	9,60	149,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,60	235,30	55,85	10,22	7,06	38,50	0,57
		29,90	29,18	101,00	714,95	10,02	0,26	0,17	20,10	2,23	501,85	447,96	48,26	44,76	118,54	6,72
Итого																
Ужин																
ТТК 17	100	0,90	18,20	13,60	222,00	0,01	0,07	0,04	17,50	0,87	19,90	376,80	13,90	16,80	43,70	0,68
ТТК 40	100/180	19,52	18,88	42,84	425,00	0,04	0,34	0,28	48,20	6,48	925,18	1611,72	44,78	79,20	281,44	3,28
153/08	200	0,55	0,00	31,11	125,55	0,00	0,00	0,01	0,50	0,22	3,20	145,60	55,90	7,50	19,25	1,56
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
		28,23	38,18	128,41	980,05	0,05	0,59	0,40	66,20	8,01	1442,28	2313,62	143,58	143,50	466,89	8,47
Итого																
2 Ужин																
Снежок	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого		7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого за день		121,87	141,33	515,84	3748,94	13,16	1,79	1,96	138,53	14,76	6640,07	5273,07	891,21	485,29	1660,65	29,36

12 день

	12-18 лет	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак	12-18 лет	Выход														
467/07	200	29,33	45,84	32,85	665,33	0,47	0,13	0,84	3,01	0,95	118,91	323,67	298,53	56,91	445,67	1,59
	200	4,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
	50	7,29	1,85	29,35	153,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,60	235,30	55,85	10,22	7,06	39,50	0,57
Итого		40,68	54,09	109,26	1042,33	0,47	0,31	1,11	3,01	1,55	624,21	1057,52	484,75	143,97	717,17	3,00
Обед																
ТТК 11	100	3,56	12,97	7,56	161,18	0,05	0,02	0,06	8,56	0,18	95,44	253,52	131,08	23,48	90,12	1,29
41/06	250/10	2,13	7,30	9,60	114,00	1,05	0,06	0,06	30,98	0,93	796,85	328,33	52,06	22,26	53,91	0,87
ТТК 21	120	16,38	27,65	15,35	380,00	0,05	0,25	0,18	1,00	5,58	2130,90	243,48	43,55	26,25	179,13	2,25
472/94	180	3,90	6,72	26,46	187,20	0,11	0,19	0,17	31,15	2,03	1451,32	916,94	63,52	40,20	118,75	1,51
628/94	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
Итого		38,71	56,73	145,68	1256,03	1,26	0,83	0,60	71,79	9,47	5280,06	2058,72	342,96	182,49	647,75	11,51
Полдник																
687/94	75	4,84	3,40	33,25	185,00	0,04	0,08	0,03	0,00	0,70	327,80	63,61	12,63	10,73	53,10	0,66
148/08	200	3,60	3,60	25,06	139,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
	200	3,00	4,00	42,00	192,00	40,00	0,08	0,10	20,00	1,20	84,00	696,00	16,00	84,00	56,00	1,20
	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
Итого		12,44	11,20	120,51	608,00	40,07	0,22	0,30	25,30	2,20	474,00	1146,21	163,03	116,73	213,10	4,78
Ужин																
29/08	100	1,37	10,11	7,42	127,00	0,90	0,05	0,03	12,95	0,50	73,08	257,63	28,05	18,53	41,08	0,77
ТТК 67	100	8,63	20,00	1,33	222,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1320,35	184,22	35,42	17,10	134,28	1,55
257/94	180	6,36	7,12	27,04	200,00	0,07	0,14	0,16	0,94	0,59	617,02	106,04	92,55	108,30	68,57	0,09
156/08	200	0,06	0,01	24,16	93,00	0,00	0,00	0,00	2,80	0,01	1,00	12,13	3,28	0,84	1,54	0,11
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,08	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		23,68	38,34	100,81	847,05	0,97	0,37	0,26	16,69	1,54	2505,45	739,52	188,30	184,77	367,97	5,47
2 Ужин																
	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
Итого		3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
Итого за день		119,28	164,26	502,04	3902,41	42,80	1,77	2,42	118,09	14,86	8933,92	5148,57	1299,44	641,96	2035,99	24,88

13 День

		12-18 лет	Белки	Жиры	Углев.	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
		Выход															
Завтрак																	
		46	5,84	5,29	0,32	72,22	0,12	0,03	0,20	0,00	0,09	61,64	64,40	25,30	5,52	88,32	1,15
129/08	Яйцо вареное	200	6,32	11,04	25,08	225,33	0,09	0,17	0,20	1,39	0,40	59,95	256,13	144,69	53,67	195,85	1,17
149/08	Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	149,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,80	120,40	14,00	90,00	0,12
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	Итого		19,89	20,73	75,34	564,05	0,24	0,33	0,58	2,69	0,68	360,79	533,63	301,89	89,69	417,67	3,44
Обед																	
4/08	Салат из св.помидоров с перцем	100	1,55	5,08	9,42	88,63	0,92	0,03	0,04	36,05	0,68	399,52	166,39	46,60	16,66	30,74	0,58
60/08	Уха со взбитым яйцом	250/25	12,05	4,73	13,25	130,00	0,05	0,10	0,09	16,00	1,01	36,37	457,87	16,40	19,86	68,97	1,00
ТТК 6	Котлета «Детская»	100	12,05	10,75	14,08	291,00	0,00	0,06	0,08	0,00	2,14	443,52	167,23	11,78	17,06	90,04	0,90
ТТК 61	Рагу из овощей	180	3,65	8,12	22,94	182,88	1,54	0,13	0,10	41,52	1,72	548,10	652,66	48,82	36,56	83,57	1,33
ТТК 25	Отвар из шиповника	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06
	Хлеб пшеничный	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
	Итого		41,84	30,52	151,35	1125,11	2,51	0,63	0,43	93,57	6,22	2232,71	1735,95	171,70	156,04	470,92	8,60
Полдник																	
177/08	Сочни с творогом	100	9,97	20,81	44,00	404,00	0,24	0,08	0,16	0,18	0,58	71,29	105,08	64,73	15,00	126,26	1,00
628/94	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	56,85	0,00	0,00	0,01	0,10	0,08	0,55	25,25	5,25	4,40	8,24	0,86
	Фрукт свежий (мандарин)	120	0,80	0,80	19,60	94,00	10,00	0,06	0,08	20,00	0,60	32,00	278,00	18,00	22,00	10,00	4,40
	Итого		10,97	21,66	78,61	554,85	10,24	0,14	0,25	20,28	1,26	103,84	408,33	87,98	41,40	144,50	6,26
Ужин																	
1/08	Салат из свежих огурцов	100	0,70	20,05	2,73	193,70	0,04	0,02	0,03	8,00	0,16	781,60	116,38	26,56	11,64	36,70	0,56
387/94	Печень по-строгановски	100/50	18,46	15,74	4,60	233,75	2,86	0,23	1,63	17,19	8,99	1032,50	247,20	26,14	19,32	271,97	15,20
465/94	Рис отварной	180	4,57	7,33	46,33	274,80	0,07	0,04	0,03	0,00	0,36	587,80	55,14	10,65	27,36	83,40	0,59
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,80	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
	Итого		31,99	44,42	114,72	998,75	2,77	0,49	1,78	29,19	10,65	2807,70	838,22	108,35	106,32	528,57	22,10
2 Ужин																	
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,04	0,06	0,34	1,40	0,20	100,00	292,00	240,00	28,00	190,00	0,20
	Итого за день		110,49	123,73	428,02	3360,76	15,80	1,65	3,38	147,13	19,01	5705,04	3808,13	1 075,00	421,45	1751,66	40,60

14 день

	12-18 лет	Белки	Жиры	Углев	К.кал	A	B1	B2	C	PP	Na	K	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак	Выход															
	30	4,64	5,9	0	72,8	0,05	0,01	0,06	0	0,04	162	17,6	176	7	100	0,2
	20	0,08	7,25	0,13	66,10	0,04	0,00	0,01	0,00	0,01	1,50	3,00	2,40	0,04	3,00	0,02
119/08	200	7,17	9,92	43,09	292,00	0,08	0,12	0,14	0,95	0,64	331,06	163,64	97,36	34,28	135,83	0,76
148/08	200	3,60	3,60	25,06	139,00	0,03	0,04	0,15	1,30	0,10	50,20	146,60	120,40	14,00	90,00	0,12
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
Итого		19,45	27,17	92,44	687,40	0,20	0,26	0,39	2,25	0,88	733,76	397,34	407,66	71,82	372,33	2,10
Обед																
34/08	100	1,52	10,24	11,16	145,00	0,01	0,07	0,04	17,50	0,87	19,90	376,80	13,90	16,80	43,70	0,68
ТТК 13	250/17,5	2,21	2,47	17,49	104,00	0,94	0,13	0,08	21,00	1,41	31,18	597,12	16,95	27,51	66,87	1,01
87/08	100	15,20	21,45	9,45	292,22	0,22	0,14	0,17	1,13	1,74	82,90	261,00	35,76	27,58	174,11	0,87
472/94	180	3,90	6,72	26,46	187,20	0,09	0,16	0,14	25,96	1,69	1209,43	764,12	52,93	33,50	98,96	1,26
154/08	200	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,60	0,40	0,00	0,00	0,06
	100	7,92	1,00	48,32	235,00	0,00	0,18	0,06	0,00	0,18	378,00	133,00	23,00	33,00	87,00	2,00
	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,00	0,13	0,06	0,00	0,49	427,00	158,20	24,50	32,90	110,60	2,73
Итого		35,37	42,72	156,22	1161,02	1,26	0,81	0,55	65,59	6,38	2148,61	2290,84	167,44	171,29	581,24	8,61
Полдник																
ТТК 52	100	8,45	12,27	30,18	267,00	0,93	0,13	0,12	5,84	1,41	452,80	234,50	88,09	23,25	120,26	1,28
146/08	200	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	0,01	2,90	0,09	1,32	36,66	8,05	5,24	9,78	0,90
	200	0,60	0,45	26,43	70,50	0,00	0,03	0,05	7,50	0,15	21,00	232,50	28,50	18,00	24,00	3,45
Итого		9,31	12,78	71,83	396,50	0,93	0,16	0,18	16,24	1,65	475,12	503,66	124,64	46,49	154,04	5,63
Ужин																
ТТК 16	100	1,40	9,00	9,62	126,00	0,97	0,07	0,05	10,02	0,63	846,01	261,03	28,38	18,44	51,59	0,80
65/08	100	29,25	22,68	6,24	346,25	0,14	0,06	0,19	3,25	3,50	2,96	67,34	5,39	4,64	13,69	0,25
257/94	180	5,70	6,68	28,00	198,00	0,05	0,04	0,03	0,00	0,75	582,14	143,42	13,65	75,35	113,87	2,56
	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,00	0,02	0,02	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	50	3,96	0,50	24,16	117,50	0,00	0,09	0,03	0,00	0,09	189,00	66,50	11,50	16,50	43,50	1,00
	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	0,09	0,04	0,00	0,35	305,00	113,00	17,50	23,50	79,00	1,95
Итого		44,61	39,66	104,92	966,75	1,16	0,40	0,36	17,27	5,52	1937,11	891,29	90,42	146,43	315,65	9,36
2 Ужин																
	200	7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого		7,06	6,40	47,06	224,00	0,00	0,10	0,43	0,00	0,00	270,00	678,00	176,00	80,00	232,00	0,84
Итого за день		115,80	128,73	472,47	3435,67	3,55	1,73	1,91	101,35	14,43	5564,60	4761,13	966,16	516,03	1655,26	26,54

Составитель рациона питания: инженер-технолог  О.С.Перевозчикова