12-18лет														
№	блюдо	выход	белки(г)	жиры(г)	углеводы(г)	ккал	Ca(мг)	Mg(мг)	A(мг)	B1(мг)	c(мг)	E(мг)	P(мг)	Fe(мг)
1 день														
завтрак														
227	каша манная молочная жидкая	200	6,22	6,58	31,24	209,20	136,90	20,40	40,20	0,08	1,38	0,52	122,38	0,46
463	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
	батон	40	5,33	2,26	21,27	137,00	62,50	20,50	0,00	0,21	0,10	0,09	64,50	1,80
75	сыр	20	4,64	5,90	0,00	71,60	176,18	7,00	52,06	0,01	0,14	0,10	100,10	0,20
543	йогурт	200	10,00	5,00	7,00	108,00	244,00	30,00	0,04	0,08	1,20	0,00	2,80	0,20
			29,49	**22,64**	**73,31**	**619,80**	**730,88**	**100,20**	**111,30**	**0,41**	**3,52**	**0,72**	**380,88**	**3,31**
обед														
	горошек зеленый	60	1,80	0,30	4,40	34,80	12,00	10,20	16,20	0,10	5,80	0,00	40,20	0,60
100	рассольник ленинградский	300	2,25	6,12	15,87	127,5	17,7	29,1	0	0,105	8,34	2,82	71,4	0,96
295	рыба отварная	120	21,84	0,84	0,96	0,98	36,72	28,32	9,48	0,84	1,92	13,2	234,24	0,67
377	пюре картофельное	200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	39,8	0,16	4,5	0,18	92,7	1,04
494	компот из плодов или ягод	200	1,40	0,00	29,00	119,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сушеных (чернослив)													
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71
			36,28	**17,21**	**83,94**	**551,93**	**166,92**	**120,67**	**65,48**	**1,42**	**20,71**	**16,33**	**502,04**	**4,88**
			65,77	**39,85**	**157,25**	**1171,73**	**897,80**	**220,87**	**176,78**	**1,82**	**24,23**	**17,05**	**882,92**	**8,19**
2 день														
завтрак														
226	каша "дружба"	200	5,24	6,68	27,62	191,60	130,14	30,66	39,40	0,09	1,32	0,14	140,08	0,44
465	кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	19,00	0,03	0,70	0,00	76,50	0,12
	батон	40	5,33	2,26	21,27	137,00	62,50	20,50	0,00	0,21	0,10	0,09	64,50	1,80
	творожная масса	100	8,20	20,00	21,80	309,00								
			21,57	**31,44**	**84,29**	**725,60**	**300,94**	**63,76**	**58,40**	**0,33**	**2,12**	**0,23**	**281,08**	**2,36**
обед														
148	овощи свежие (порциями) перец	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0	0,03	3,5	0,1	30	0,51
120	суп картофельный с рыбой	300	13,29	4,71	19,29	172,5	53,82	52,77	28,26	0,207	14,49	0,87	204,75	1,713
349	тефтели из говядины в мол соусе	100	9,90	10,30	8,40	166,00	41,20	17,10	0,02	0,05	1,50	0,40	12,30	1,55
202	каша гречневая рассыпчатая	200	7,5	7,68	13,1	231,4	18,82	118,28	32	0,182	0	0,56	179,06	4,008
488	компот из апельсин и яблок	200	0,50	0,20	15,60	67,00	19,10	8,00	0,00	0,02	9,10	0,20	12,20	0,93
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71
			36,68	**24,94**	**79,80**	**781,15**	**200,24**	**230,50**	**60,28**	**0,70**	**28,74**	**2,26**	**501,81**	**10,32**
			58,25	**56,38**	**164,09**	**1506,75**	**501,18**	**294,26**	**118,68**	**1,03**	**30,86**	**2,49**	**782,89**	**12,69**

3день														
завтрак														
234	каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	6,88	32,62	214,60	147,48	31,66	42,60	0,06	1,54	0,18	152,44	0,17
459	чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,00	0,00	1,00	0,02	9,10	0,87
	батон	40	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
73	бутерброд с джемом или повидлом	40	1,60	3,80	20,20	121,00	7,40	3,90	20,00	0,02	0,10	0,27	15,90	0,44
			10,11	**11,91**	**73,21**	**444,10**	**194,03**	**50,81**	**62,60**	**0,18**	**2,69**	**0,52**	**209,69**	**2,38**
обед														
	икра из кабачков	60	0,00	4,20	4,20	54,00								
124	суп картофельный с фрикадельками	300	11,13	9,78	17,79	203,7	34,38	45,69	8,52	0,171	12,54	1,74	175,53	2,721
259	макаронные изделия с сыром	200	12,30	10,00	35,90	283,00	227,50	22,40	73,90	0,07	0,20	1,10	181,10	1,45
366	птица отварная	100	22,71	17	0,29	245,71	26,86	18,71	98	0,04	1,29	0,71	157	1,63
492	компот из ягод замороженных	200	0,20	0,10	10,70	44,00	7,50	6,10	0,00	0,01	16,50	0,10	6,40	0,29
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71
	яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	0,01	0,03	10,00	0,20	0,40	2,20
			51,53	**39,23**	**95,99**	**956,66**	**361,74**	**122,15**	**180,43**	**0,53**	**40,68**	**3,98**	**583,93**	**9,90**
			61,64	**51,14**	**169,20**	**1400,76**	**555,77**	**172,96**	**243,03**	**0,72**	**43,37**	**4,49**	**793,62**	**12,28**
4день														
завтрак														
140	суп молочный с макарон. изд.	250	7,15	6,325	23,55	179,75	203,3	25,4	48,4	0,095	1,125	0,325	171,55	0,6
463	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
	батон	40	5,33	2,26	21,27	137,00	62,50	20,50	0,00	0,21	0,10	0,09	64,50	1,80
79	масло сливочное	20	4,64	5,90	0,00	71,60	176,18	7,00	52,06	0,01	0,14	0,10	100,10	0,20
			20,42	**17,39**	**58,62**	**482,35**	**553,28**	**75,20**	**119,46**	**0,34**	**2,07**	**0,53**	**427,25**	**3,25**
обед														
148	овощи свежие (порциями)помидор	60	0,70	0,10	3,10	14,40	6,00	6,60	0,03	0,04	15,00	0,32	0,36	0,54
132	суп пюре из картофеля	300	6,03	7,17	21,63	175,2	146,55	45,87	45	0,162	10,38	0,27	172,38	1,389
329	бигус	250	26,88	27,00	6,25	375,00	107,50	52,00	0,00	0,10	19,25	4,50	303,62	4,86
496	напиток из шиповника	200	0,70	0,30	18,30	78,00	11,90	3,20	0,00	0,01	80,00	0,80	3,20	0,61
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	34,00	13,00	0,01	0,04	60,00	0,20	0,30	0,30
			40,00	**36,72**	**78,89**	**818,85**	**355,45**	**140,92**	**45,03**	**0,56**	**184,78**	**6,22**	**543,36**	**9,31**
			60,42	**54,11**	**137,51**	**1301,20**	**908,73**	**216,12**	**164,49**	**0,90**	**186,85**	**6,75**	**970,61**	**12,56**

5день															
завтрак															
268	омлет натуральный	180	155,08	17,45	3,88	235,38	142,34	22,43	312,65	0,08	0,55	0,83	269,45	2,91
	с кукурузой консерв.	60	1,30	0,20	6,70	34,80	25,20	7,80	1,20	0,01	2,88	0,02	0,53	0,22
457	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
	батон	40	5,33	2,26	21,27	137,00	62,50	20,50	0,00	0,21	0,10	0,09	64,50	1,80
75	сыр	20	4,64	5,90	0,00	71,60	176,18	7,00	52,06	0,01	0,14	0,10	100,10	0,20
501	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
			167,55	**26,11**	**61,35**	**602,78**	**425,32**	**69,93**	**365,91**	**0,33**	**7,67**	**1,24**	**456,28**	**8,75**
обед														
	кукуруза консервированная	60	1,30	0,20	6,70	34,80	25,20	7,80	1,20	0,01	2,88	0,02	0,53	0,22
128	суп гороховый	300	8,97	4,41	19,44	153,3	56,1	44,1	24	0,312	0,6	0,36	113,76	3,222
375	плов из отварной птицы	250	25,12	28,33	32,5	485,71	34,17	44,52	98,1	0,07	1,43	6,67	137,74	1,82
493	компот из плодов консервирован	200	0,30	0,30	37,10	152,00	13,30	7,60	0,00	0,00	1,00	0,00	6,20	0,29
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71
			40,48	**35,19**	**117,25**	**959,06**	**178,27**	**124,27**	**123,30**	**0,60**	**6,06**	**7,18**	**321,73**	**7,16**
			208,03	**61,30**	**178,60**	**1561,84**	**603,59**	**194,20**	**489,21**	**0,93**	**13,73**	**8,41**	**778,01**	**15,90**
6 день														
завтрак														
141	суп молочный с крупой	250	6,00	6,25	20,55	162,50	201,65	29,13	44,50	0,08	1,15	0,08	173,60	0,23
465	кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,50	13,60	88,00	108,30	12,60	19,00	0,03	0,70	0,00	76,50	0,12
	батон	40	6,42	2,70	26,10	164,40	75,00	24,60	0,00	0,25	0,12	0,11	3,35	2,16
	слойка фруктовая	1шт												
			15,22	**11,45**	**60,25**	**414,90**	**384,95**	**66,33**	**63,50**	**0,35**	**1,97**	**0,19**	**253,45**	**2,51**
обед														
	икра из кабачков	60	0,00	4,20	4,20	54,00								
95	борщ с капустой и картофелем	300	2,16	5,31	8,58	90,75	49,05	30,81	0	0,054	8,97	2,88	63,45	1,458
339	котлеты из говядины	120	20,88	16,56	18,72	307,2	64,92	30,6	5,52	0,19	0,36	1,68	218,16	3,4
256	макароные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	18,38	11,82	45,76	0,074	0	1,12	60,5	1,436
483	кисель из повидла, джема, варенья	200	0,20	0,00	27,60	110,00	6,60	1,60	0,00	0,00	0,04	0,00	7,80	0,32
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71
			35,43	**28,62**	**120,03**	**949,00**	**188,45**	**95,08**	**51,28**	**0,53**	**9,52**	**5,81**	**413,41**	**8,22**
			50,65	**40,07**	**180,28**	**1363,90**	**573,40**	**161,41**	**114,78**	**0,88**	**11,49**	**6,00**	**666,86**	**10,73**

7 день															
завтрак															
522	вареники с творожными и	205	27,531	10,112	48,077	393,937	170,553	31,381	70,14	0,137	0,463	1,085	266,092	1,123	
	овощными фаршами														
459	чай с лимоном	200/7	0,30	0,10	9,50	40,00	7,90	5,00	0,00	0,00	1,00	0,02	9,10	0,87	
	батон	40	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90	
73	бутерброд с джемом или повидлом	40	1,60	3,80	20,20	121,00	7,40	3,90	20,00	0,02	0,10	0,27	15,90	0,44	
			32,10	**15,14**	**88,67**	**623,44**	**217,10**	**50,53**	**90,14**	**0,26**	**1,61**	**1,42**	**323,34**	**3,33**	
обед															
148	овощи свежие (порциями) огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0	0,03	3,5	0,1	30	0,51	
129	суп лапша домашняя	300	8,22	7,59	27,72	212,1	44,82	17,64	99,24	0,096	0,6	0,96	112,11	1,539	
299	рыба тушенная														
	в том. соусе с овощами	160	15,2	2,63	8,23	117,71	43,89	44,8	9,71	0,1	3,54	2,06	232,57	1,01	
205	каша рисовая рассыпчатая	200	4,92	6,5	50,32	279,4	12,48	34,94	32	0,04	0	0,36	107,3	0,056	
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,00	0,01	0,20	0,40	19,20	0,69	
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90	
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71	
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	35,00	11,00	10,00	0,06	38,00	0,20	2,10	0,10	
			35,23	**19,07**	**137,28**	**875,46**	**223,59**	**157,13**	**150,95**	**0,55**	**45,99**	**4,21**	**566,78**	**5,52**	
			67,33	**34,21**	**225,95**	**1498,90**	**440,69**	**207,66**	**241,09**	**0,80**	**47,60**	**5,63**	**890,12**	**8,85**	
8 день															
завтрак															
233	каша пшенная молочная	200	6,00	6,86	28,54	199,80	119,74	37,10	37,00	0,15	1,18	0,14	150,72	0,94	
460	чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,10	10,50	9,50	0,02	0,30	0,00	45,90	0,87	
	батон	40	5,33	2,26	21,27	137,00	62,50	20,50	0,00	0,21	0,10	0,09	64,50	1,80	
470	снежок	200	10,00	5,00	7,00	108,00	244,00	30,00	0,04	0,08	1,20	0,00	2,80	0,20	
			22,93	**15,42**	**68,31**	**508,80**	**485,34**	**98,10**	**46,54**	**0,46**	**2,78**	**0,23**	**263,92**	**3,81**	
обед															
	огурчик соленый	60	0,50	0,10	1,00	7,80	13,80	8,40	0,00	0,01	3,00	0,06	0,12	0,36	
111	солянка из птицы	300	15,99	15,39	2,75	126	30,95	19,05	20	0,045	1,9	0,3775	90,55	1,4675	
356	печень говяжья по- строгоновски	100	16,20	14,10	5,90	215,00	26,40	17,70	7,27	0,25	9,80	4,40	289,50	6,03	
408	соус сметанный	40	0,59	3,74	0,97	39,88	17,64	1,86	22,80	0,01	0,04	0,08	11,73	0,06	
377	пюре картофельное	200	4,2	8	12,2	136	51	32,8	39,8	0,16	4,5	0,18	92,7	1,04	
487	компот из яблок и лимона	200	0,30	0,20	14,20	60,00	13,50	5,90	0,00	0,02	3,30	0,10	8,00	1,16	
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90	
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71	
			42,07	**43,38**	**57,53**	**710,13**	**188,99**	**97,56**	**89,87**	**0,69**	**19,69**	**5,27**	**555,98**	**11,37**	
			65,00	**58,80**	**125,84**	**1218,93**	**674,33**	**195,66**	**136,41**	**1,15**	**22,47**	**5,50**	**819,90**	**15,17**	

9день															
завтрак															
286	сырники из творога запеченные	100	19,93	5,20	21,27	210,67	146,53	21,53	39,07	0,05	0,20	0,33	206,67	0,66
	с молоком сгущен.	30	2,16	2,55	16,65	98,10	92,10	10,20	12,60	0,02	0,30	0,06	65,70	0,06
	батон	40	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
75	сыр	20	4,64	5,90	0,00	71,60	176,18	7,00	52,06	0,01	0,14	0,10	100,10	0,20
457	чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,00	0,00	0,00	0,00	7,70	0,82
			29,60	**14,88**	**58,11**	**486,87**	**451,16**	**53,18**	**103,73**	**0,18**	**0,69**	**0,54**	**412,42**	**2,64**
обед														
148	овощи свежие (порциями)помидор	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0	0,03	3,5	0,1	30	0,51
104	щи из свежей капусты с картофелем	300	1,89	5,4	6,93	84	44,46	24,36	0	0,063	14,28	2,82	54,78	0,936
520	пельмени мясные отварные	250	26,83	17,32	45,37	445,12	38,41	35,12	49,88	0,17	0,61	1,59	262,93	3,63
494	компот из плодов или ягод	200	1,40	0,00	29,00	119,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	сушеных (изюм)													
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71
	печенье	50												
			35,61	**24,77**	**104,71**	**792,77**	**150,17**	**93,83**	**49,88**	**0,47**	**18,54**	**4,64**	**411,21**	**6,69**
			65,21	**39,65**	**162,82**	**1279,64**	**601,33**	**147,01**	**153,61**	**0,65**	**19,23**	**5,17**	**823,63**	**9,33**
10день														
завтрак														
232	каша из овсяных хлопьев"геркулес"	200	6,46	8,12	25,64	199,82	157,92	48,50	42,60	0,14	1,54	0,46	188,34	1,06
	жидкая													
463	какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	111,30	22,30	19,00	0,03	0,70	0,01	91,10	0,65
	батон	40	5,33	2,26	21,27	137,00	62,50	20,50	0,00	0,21	0,10	0,09	64,50	1,80
	творожная масса	100	8,20	20,00	21,80	309,00								0,10
267	яйцо отварное	1	5,10	4,60	0,30	63,00	22,10	7,80	0,10	0,03	0,00	0,20	77,30	1,01
			28,39	**37,88**	**82,81**	**802,82**	**353,82**	**99,10**	**61,70**	**0,41**	**2,34**	**0,76**	**421,24**	**4,62**
обед														
148	овощи свежие (порциями) огурец	100	0,7	0,1	1,9	11	17,8	14,1	0	0,03	3,5	0,1	30	0,51
98	свекольник	300	2,05	4,75	10,725	93,75	40,9	30,025	0	0,0625	8,125	2,4	66,1	1,5325
363	жаркое из сердца	200	27,20	4,80	37,60	300,00	82,40	100,40	16,40	0,40	27,80	1,60	350,20	7,56
495	компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,00	0,01	0,20	0,40	19,20	0,69
	хлеб пшеничный	25	2,67	1,13	10,89	68,50	31,25	10,25	0,00	0,10	0,05	0,05	32,25	0,90
	хлеб ржаной	25	2,12	0,82	10,62	64,75	18,25	10,00	0,00	0,11	0,10	0,08	31,25	0,71
			35,34	**11,70**	**91,84**	**622,00**	**210,70**	**179,18**	**16,40**	**0,71**	**39,78**	**4,63**	**529,00**	**11,90**
			63,73	**49,58**	**174,65**	**1424,82**	**564,52**	**278,28**	**78,10**	**1,13**	**42,12**	**5,39**	**950,24**	**16,52**
	всего за 10дней		**766,03**	**485,08**	**1676,18**	**13728,47**	**6321,34**	**2088,42**	**1916,18**	**10,00**	**441,94**	**66,87**	**8358,80**	**122,22**
	среднее за 10дней		**76,60**	**48,51**	**167,62**	**1372,85**	**632,13**	**208,84**	**191,62**	**1,00**	**44,19**	**6,69**	**835,88**	**12,22**