



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Кашина И.И.

---

ГБОУ СО "Екатеринбургская школа № 9"

## **Примерное двухнедельное меню**

2020г.

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне- рге- тиче- ская цен	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>ЗАВТРАК</b>														
442/10	Омлет с сыром	115	15	18	2	225	0,07	1	275	0,6	241	4,2	22,6	2,2
390/10	Каша молочная "Геркулес" с маслом	150/5	9,04	10,4	34,6	275	28,6	0,37	0,1	0,38	89,1	34,8	124	0,8
959/10	Какао с молоком	200	3,6	3,4	22,8	134	12	0,01	0,03	0,52	111	27	101	0,9
	Батон	40	3,08	1,2	20	108	0	0,8	0	0	4,8	6,4	16,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0	0,28	0,04	0	7	9,4	31,6	0,78
	<i>ИТОГО</i>		32	33,2	86,1	780	40,7	2,46	275	1,5	453	81,8	296	5,08
<b>ОБЕД</b>														
8\03	Салат "Витаминный" Рассольник	75	1	11	6	129	0,04	21	602	5	30	0,8	19,3	0,8
197\10	ленинградский с мясом, со сметаной	200/15 /10	10,9	12,2	15,9	221	21	0,48	0,1	6,71	34	32,8	149	2,05
ттк1	Бифштекс н\р по- Уральски	75	16,7	14,6	1,65	205	12,9	0,38	0,03	0,21	12,4	14,8	124	1,67
688/10	Макаронные изделия отварные	100	3,4	6	22,6	160	0	0	0,04	0	8	5,3	24,5	0,5
	Сок	200	1	0,2	18,4	80	0	0,2	0,01	1,6	12,3	6,96	12,2	2,44
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32	159	0	0	0,2	0	42,9	0	0	1,37
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	67,6	0	0,49	0,06	0	12,3	16,5	55,3	1,37
	Банан	200	3	1	47	190	0,09	23	45	0,9	18	2	94,5	1,4
	<i>ИТОГО</i>		43,2	45,9	155	1211	34	45,5	647	14,4	170	79,1	479	11,6
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		75,3	79,1	241	1991	74,7	48	923	15,9	623	161	774	16,7

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
467/10	Масло сл. порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	40	0	0	0	1	0	2	0
	Сыр порц.	15	3,95	4,01	0	40,5	31,5	0	0	0,08	75	4,5	45	0,08
	Пудинг творожный со сладким соусом	120/20	11	19,7	24,3	313	200	3,4	0,08	0,4	110	29,9	178	1,2
	Кисломол. напиток "Кефир"	165	4,62	4,13	7,76	86,6	0,07	1	36	0	198	1,3	23,1	0,2
	Батон	40	3,08	1,2	20	108	0	0,8	0	0	4,8	6,4	16,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0	0,28	0,04	0	7	9,4	31,6	0,78
	<i>ИТОГО</i>		24	36,5	58,9	652	272	5,48	36,1	0,48	396	51,5	297	2,66
	<b>ОБЕД</b>													
59/10	Салат из свежих помидор и огурцов	75	0,63	7,5	2,57	80,1	0,04	14	52	3,4	16	0,4	13,5	0,6
187/10	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200/25 /10	7,3	9,58	6,84	140	7,2	0,22	0,04	2,13	13,1	14,9	74,1	1,02
тк	Суфле "Рыбка"	75	13,9	14	5,9	209	0,15	1,48	65	3,2	32	5,5	27	0,75
299/10	Картофельное пюре	150	3	4,2	18	134	14	0	0	10,4	36,8	28,6	82	1
859/10	Компот из яблок	200	0,2	0,2	26,8	106	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32	159	0	0	0,2	0	42,9	0	0	1,37
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	67,6	0	0,49	0,06	0	12,3	16,5	55,3	1,37
	<i>ИТОГО</i>		32,3	36,4	104	895	21,4	16,2	117	19,1	153	65,8	252	6,1
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		56,3	72,9	163	1548	293	21,7	153	19,6	549	117	549	8,76

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
390\10	Колбаса отварная	65	8,32	14,4	0,98	167	0,14	0	6,5	0,2	18,9	3,2	22,7	1,1
	Каша молочная гречневая с маслом	150\5	6	7	24	186	0,14	1	39	0,3	114	2,9	106	3,2
944\10	Чай с лимоном	200\7	0	0	13,6	52	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Батон	40	3,08	1,2	20	108	0	0,8	0	0	4,8	6,4	16,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0	0,28	0,04	0	7	9,4	31,6	0,78
	<i>ИТОГО</i>		18,7	22,9	65,3	552	0,28	2,08	45,5	0,5	145	21,9	177	5,52
	<b>ОБЕД</b>													
100\10	Винегрет овощной с сельдью	75\35	7,2	11	6,96	140	0,01	4,55	7,06	14,9	61,8	22,5	61,6	1,3
202\10	Суп овощной с мясом, со сметаной	200\10 /10	3,38	5,2	12	105	21	0,25	0,08	9,85	47,7	23,6	77,3	1,07
671\10	Биточки из кури с соусом	75\75	11	16	3	190	0,05	0	57	1,7	33,4	7,2	14	1
683\10	Рис припущенный	150	4	5	32	180	0,18	0	23	0,5	22	2,8	60,3	1,1
868\10	Компот из кураги	200	1	0	23	98	0	0	0,1	0,32	28,6	18,3	25,4	0,6
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32	159	0	0	0,2	0	42,9	0	0	1,37
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	67,6	0	0,49	0,06	0	12,3	16,5	55,3	1,37
	Яблоко	200	0,7	0	8,6	38	0,08	38	7	0,1	35	0,3	11	0,1
	<i>ИТОГО</i>		34,5	38,1	129	977	21,3	43,3	94,5	27,4	284	91,1	305	7,9
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		53,3	61	194	1529	21,6	45,4	140	27,9	428	113	481	13,4

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
469\10	Масло сл. порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	40	0	0	0	1	0	2	0
	Яйцо вареное	1 шт	2,2	2,02	0,12	27,7	105	0,25	0,03	0	23,1	5,04	80,6	1,05
	Запеканка творожная со сладким соусом	110/20	14,5	9,66	19,6	225	42,3	0,43	0,05	0,81	159	29	194	0,61
	Кисломол. напиток "Снежок"	165	4,62	4,13	7,76	86,6	0,07	1	36	0	198	1,3	23,1	0,2
	Батон	40	3,08	1,2	20	108	0	0,8	0	0	4,8	6,4	16,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0	0,28	0,04	0	7	9,4	31,6	0,78
	<i>ИТОГО</i>		25,8	24,5	54,4	552	187	2,76	36,1	0,81	393	51,1	348	3,04
	<b>ОБЕД</b>													
ттк17/03	Салат из свеклы с сыром	75	5	15	4	160	0,04	3	1058	5,2	103	1,7	25,8	0,8
242/10	Суп-пюре из разных овощей	200	3	4	12	99	0,08	17	646	0,3	343	1,5	28,4	0,8
619/10	Тефтели с рисом с соусом красным	115/75	17	26	18	250	0,14	8	178	3,1	29,9	7,6	44	3
315/10	Капуста свежая тушеная	150	3,41	3,53	13,9	107	12,6	0,3	0,05	32	82,1	27,8	56,7	1,11
	Огурец порц.	50	0	0	1	7	0,02	5	5	0,1	11,5	0,2	7	0,3
867/10	Компот из чернослива с изюмом	200	1	0	23	98	0	0	0,1	0,32	28,6	18,3	25,4	0,6
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32	159	0	0	0,2	0	42,9	0	0	1,37
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	67,6	0	0,49	0,06	0	12,3	16,5	55,3	1,37
	Пирожное	40	1,13	1,47	11,2	63,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>ИТОГО</i>		37,8	50,9	127	1011	12,9	33,8	1887	41	653	73,5	243	9,34
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		63,6	75,4	181	1563	200	36,5	1924	41,8	1046	125	591	12,4

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
422\10	Йогурт	125	3,88	0,13	5,13	38,8	0	0	0,05	0,91	163	19,4	123	0,13
945/10	Каша молочная ячневая с маслом	150/5	6,4	3,2	29,6	180	11,5	0,6	0,11	0,5	132	29,3	195	0,74
	Чай с молоком	200	2,8	2,8	18	106	12	0	0,03	0,52	106	12,2	78,3	0,13
	Батон	40	3,08	1,2	20	108	0	0,8	0	0	4,8	6,4	16,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0	0,28	0,04	0	7	9,4	31,6	0,78
	<i>ИТОГО</i>		17,5	7,57	79,4	471	23,5	1,68	0,23	1,93	413	76,6	445	2,18
	<b>ОБЕД</b>													
61\10	Салат из свежих помидор со сладким перцем	75	1	7	3	82	0,05	51	98	3,5	13,1	0,5	12	0,6
210/10	Суп картофельный рыбный	200/60	25	9	24	277	0,39	30	265	1,8	41,4	11,3	69,3	2
590/10	Жаркое по-домашнему	250	16,5	16,8	27,5	333	32	0,63	0,25	35,3	38,1	58,8	257	3,86
868/10	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	24,2	106	0	0,76	0,01	0	12	3,4	3,4	0,6
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32	159	0	0	0,2	0	42,9	0	0	1,37
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	67,6	0	0,49	0,06	0	12,3	16,5	55,3	1,37
	Груша	160	1,4	0	17,2	76	0,16	76	14	0,2	70	0,6	22	0,2
	<i>ИТОГО</i>		51,8	33,9	140	1100	32,6	159	378	40,8	230	91	419	9,99
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		69,2	41,5	219	1571	56,1	161	378	42,7	643	168	864	12,2

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне- рге- тиче- ская цен	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
442/10	Омлет с сыром	115	15	18	2	233	0,07	1	275	0,6	241	4,2	22,6	2,2
390/10	Каша молочная пшеничная с маслом	150/5	7	3,8	30	186	11,5	0,12	0,15	0,5	114	40,7	157	1,05
945/10	Чай с молоком	200	2,8	2,8	18	106	12	0	0,03	0,52	106	12,2	78,3	0,13
	Батон	40	3,08	1,2	20	108	0	0,8	0	0	4,8	6,4	16,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0	0,28	0,04	0	7	9,4	31,6	0,78
	<i>ИТОГО</i>		29,2	26	76,7	672	23,6	2,2	275	1,62	473	72,9	306	4,56
	<b>ОБЕД</b>													
ттк20/03	Салат из разных овощей	75	1	7	3	82	0,05	51	98	3,5	13,1	0,5	12	0,6
170\10	Борщ из свежей капусты с курой со сметаной	200/10	11,8	10,9	15	200	18,6	0,49	0,09	7,23	53,4	36,9	160	2,49
607/10	Шницель н\р	50	10	13	0	155	0,03	0	3	2	5,4	4,5	12	1,5
688/10	Макаронные изделия отварные	100	3,4	6	22,6	160	0	0	0,04	0	8	5,3	24,5	0,5
1009/10	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	21,2	80,6	4	0	0	1,4	3,4	1,6	2,2	0,18
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32	159	0	0	0,2	0	42,9	0	0	1,37
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	67,6	0	0,49	0,06	0	12,3	16,5	55,3	1,37
	Банан	225	3	1	47	216	0,09	23	45	0,9	18	2	94,5	1,4
	<i>ИТОГО</i>		36,6	38,9	152	1120	22,8	75	146	15	156	67,3	361	9,4
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		65,8	65	229	1791	46,4	77,2	422	16,7	629	140	667	14

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
467/10	Масло сл. порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	40	0	0	0	1	0	2	0
	Сыр порц.	15	3,95	4,01	0	40,5	31,5	0	0	0,08	75	4,5	45	0,08
	Пудинг творожный со сладким соусом	120/20	11	19,7	24,3	313	200	3,4	0,08	0,4	110	29,9	178	1,2
	Кисломол. напиток "Йогурт"	165	5,12	0,17	6,77	51,2	0	0	0,07	1,2	215	25,6	162	0,17
	Батон	40	3,08	1,2	20	108	0	0,8	0	0	4,8	6,4	16,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0	0,28	0,04	0	7	9,4	31,6	0,78
	<i>ИТОГО</i>		24,5	32,6	57,9	617	272	4,48	0,18	1,67	413	75,8	436	2,63
	<b>ОБЕД</b>													
55/10	Салат из свежих огурцов	75	1	7	2	76	0,03	8	8	3,2	19,4	0,3	11,5	0,5
206/10	Суп картофельный с горохом с мясом	200	6	3	19	127	0,23	14	215	0,2	27,1	3	34,1	1,9
482/10	Рыба припущенная в молоке	75\50	38	23	5	270	0,39	6	63	7,1	106	14,7	64,2	1,4
716\10	Рагу из овощей	150	3,3	3,6	17,9	125	16,5	0	0	13,9	51,8	35,3	77,3	1,35
859/10	Помидор порц.	50	1	0	2	12	0,03	13	67	0,4	7	0,4	10	0,5
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	26,8	106	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32	159	0	0	0,2	0	42,9	0	0	1,37
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	67,6	0	0,49	0,06	0	12,3	16,5	55,3	1,37
	<i>ИТОГО</i>		56,8	37,7	116	942	17,2	41,5	353	24,8	266	70,1	252	8,38
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		81,3	70,3	174	1559	289	46	353	26,4	679	146	688	11



День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
390/10	Каша молочная рисовая с маслом	150/5	5,14	6,33	26,9	189	28,6	0,12	0,09	0,38	84,1	29,7	118	0,67
	Сосиска отварная	75	8,3	17,9	0,3	196	7,12	0	0	1,5	1,95	13	2,85	5,6
959/10	Какао с молоком	200	3,6	3,4	22,8	134	12	0,01	0,03	0,52	111	27	101	0,9
	Батон	40	3,08	1,2	20	108	0	0,8	0	0	4,8	6,4	16,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0	0,28	0,04	0	7	9,4	31,6	0,78
	<i>ИТОГО</i>		21,4	29,1	76,7	666	47,8	1,21	0,16	2,4	209	85,4	270	8,35
	<b>ОБЕД</b>													
ттк7/03	Салат "Здоровье"	75	1,5	3,45	5,33	55	0	0	0,04	2,81	17,4	0	0	0,55
206/10	Суп картофельный с крупой с курой	200	6	3	19	127	0,23	14	215	0,2	27,1	3	34,1	1,9
637/10	Кура отварная	100	13,9	14	5,9	209	0,15	1,48	65	3,2	32	5,5	27	0,75
693/10	Картофель в молоке	150	3	4,2	20	135	14,3	0	0	10,4	36,8	28,5	82,5	1,05
	Помидор порц.	50	0	0	1	7	0,02	5	5	0,1	11,5	0,2	7	0,3
	Напиток Валетек	20	0	0	23,6	90	0	0	0,3	20,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32	159	0	0	0,2	0	42,9	0	0	1,37
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	67,6	0	0,49	0,06	0	12,3	16,5	55,3	1,37
	Яблоко	160	1,4	0	17,2	76	0,16	76	14	0,2	70	0,6	22	0,2
	<i>ИТОГО</i>		33,1	25,6	136	925	14,8	97	300	37	250	54,3	228	7,48
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		54,5	54,7	212	1591	62,6	98,2	300	39,4	458	140	498	15,8

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Яйцо вареное	1 шт	2,2	2,02	0,12	27,7	105	0,25	0,03	0	23,1	5,04	80,6	1,05
	Сырники творожные со сладким соусом	100/20	25,8	15,8	23,3	341	0,1	0,83	100	0,58	261	5,92	41,3	0,92
	Кисломол. напиток "Ряженка"	165	4,95	4,95	6,6	89,1	0,03	0	36,3	0	205	1,32	23,1	0,17
	Батон	40	3,08	1,2	20	108	0	0,8	0	0	4,8	6,4	16,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0	0,28	0,04	0	7	9,4	31,6	0,78
	<i>ИТОГО</i>		37,4	24,2	56,8	604	105	2,16	136	0,58	500	28,1	193	3,31
	<b>ОБЕД</b>													
2\03	Салат из моркови с яблоками с изюмом	75	1	11	6	129	0,04	21	602	5	30	0,8	19,3	0,8
202\10	Суп овощной с мясом, со сметаной	200/10 /10	3,38	5,2	12	105	21	0,25	0,08	9,85	47,7	23,6	77,3	1,07
601/10	Плов из говядины	275	22,3	22,4	47	482	0,11	0	158	0,8	58,4	14	29,9	2,2
	Огурец порц.	50	1	0	2	12	0,03	13	67	0,4	7	0,4	10	0,5
868/10	Компот из сухофруктов	200	1	0	23	98	0	0	0,1	0,32	28,6	18,3	25,4	0,6
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32	159	0	0	0,2	0	42,9	0	0	1,37
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	67,6	0	0,49	0,06	0	12,3	16,5	55,3	1,37
	Пирожное	40	1,13	1,47	11,2	63,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>ИТОГО</i>		37,1	41	145	1115	21,2	34,7	827	16,4	227	73,5	217	7,9
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		74,4	65,3	202	1720	126	36,9	964	17	727	102	411	11,2

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
ттк35/03 944/10	Йогурт	125	3,88	0,13	5,13	38,8	0	0	0,05	0,91	163	19,4	123	0,13
	Каша молочная "Дружба" с маслом	150/5	5,14	6,33	26,9	189	28,6	0,12	0,09	0,38	84,1	29,7	118	0,67
	Чай с лимоном	200\7	0	0	13,6	52	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Батон	40	3,08	1,2	20	108	0	0,8	0	0	4,8	6,4	16,8	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	38,6	0	0,28	0,04	0	7	9,4	31,6	0,78
	<i>ИТОГО</i>		13,4	7,89	72,4	426	28,6	1,2	0,18	1,28	259	64,9	289	2,02
	<b>ОБЕД</b>													
ттк16/03 201/10	Салат "Бурячок"	75	1	7	4	85	0,04	40	426	3,4	23,9	0,7	16,2	0,5
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200/10 /10	6	6	14	133	0,08	22	225	0,4	42,5	2,7	25,9	1,3
378/10 868/10	Зразы "Верх исетские"	75	9,7	8,7	8,2	151	0,14	8	178	3,1	13	7,6	44	1,14
	Греча рассыпчатая	150	5,3	3,6	23	230	12,6	0,37	0,15	0	12,2	81	200	4,7
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	24,2	106	0	0,76	0,01	0	12	3,4	3,4	0,6
	Хлеб пшеничный	65	4,94	0,52	32	159	0	0	0,2	0	42,9	0	0	1,37
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,7	67,6	0	0,49	0,06	0	12,3	16,5	55,3	1,37
	Груша	160	1,4	0	17,2	76	0,16	76	14	0,2	70	0,6	22	0,2
	<i>ИТОГО</i>		31,3	26,4	134	1007	13	148	843	7,1	229	112	367	11,2
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		44,7	34,3	207	1434	41,7	149	844	8,38	488	177	656	13,2

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне- рге- тиче- ская цен	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
442/10	Омлет с сыром	115	15	18	2	225	0,07	1	275	0,6	241	4,2	22,6	2,2
390/10	Каша молочная "Геркулес" с маслом	200/5	12,1	13,8	46,1	366	38,2	0,49	0,13	0,5	119	46,4	165	1,07
959/10	Какао с молоком	200	3,6	3,4	22,8	134	12	0,01	0,03	0,52	111	27	101	0,9
	Батон	50	3,85	1,5	25,1	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	0	0,42	0,05	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<i>ИТОГО</i>		36,5	37,1	106	918	50,3	2,92	275	1,62	487	99,7	357	5,84
	<b>ОБЕД</b>													
8\03	Салат "Витаминный"	100	1,33	14,7	8	172	0,05	28	803	6,67	40	1,07	25,7	1,07
197\10	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	250/15 /10	13,7	15,3	19,8	140	26,3	0,6	0,13	8,39	42,5	41	187	2,56
ттк1	Биштекс н\р по- Уральски	75	16,7	14,6	1,65	205	12,9	0,38	0,03	0,21	12,4	14,8	124	1,67
688\10	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	245	0	0	0,06	0	12,1	8,14	37,6	0,81
	Сок	200	1	0,2	18,4	80	0	0,2	0,01	1,6	12,3	6,96	12,2	2,44
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,3	220	0	0	0,27	0	59,4	0	0	1,89
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,4	106	0	0,77	0,1	0	19,3	25,9	86,9	2,15
	Банан	225	3	1	47	216	0,09	23	45	0,9	18	2	94,5	1,4
	<i>ИТОГО</i>		51,2	56,2	192	1383	39,3	52,9	848	17,8	216	99,8	567	14
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		87,7	93,3	298	2301	89,5	55,9	1123	19,4	703	200	924	19,8

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
467/10	Масло сл. порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	40	0	0	0	1	0	2	0
	Сыр порц.	20	5,26	5,35	0	54	42	0	0	0,1	100	6	60	0,1
	Пудинг творожный со сладким соусом	140/20	12,8	23	28,4	365	233	3,97	0,09	0,47	128	34,9	208	1,4
	Кисломол. напиток "Кефир"	200	5,6	5,01	9,41	105	0,08	1,21	43,6	0	240	1,58	28	0,24
	Батон	50	3,85	1,5	25,1	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	0	0,42	0,05	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<i>ИТОГО</i>		29,6	42,4	73	783	315	6,6	43,8	0,57	486	64,6	366	3,41
	<b>ОБЕД</b>													
59/10	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,84	10	3,43	100	0,05	18,7	69,3	4,53	21,3	0,53	18	0,8
187/10	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	250/25 /10	9,12	12	8,55	182	9	0,28	0,05	2,66	16,4	18,6	92,6	1,28
тк	Суфле "Рыбка"	150	28	28	12	400	0,3	3	130	6,4	64	11	54	1,5
299/10	Картофельное пюре	150	3	4,2	18	134	14	0	0	10,4	36,8	28,6	82	1
859/10	Компот из яблок	200	0,2	0,2	26,8	106	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,3	220	0	0	0,27	0	59,4	0	0	1,89
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,4	106	0	0,77	0,1	0	19,3	25,9	86,9	2,15
	<i>ИТОГО</i>		51,6	55,8	131	1248	23,4	22,7	200	24	217	84,6	333	8,62
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		81,2	98,2	204	2031	339	29,3	244	24,6	703	149	700	12

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
390\10	Колбаса отварная	75	9,6	16,7	1,13	193	0,16	0	7,5	0,23	21,8	3,69	26,2	1,27
	Каша молочная гречневая с маслом	200	8	9,33	32	248	0,19	1,33	52	0,4	151	3,87	141	4,27
944\10	Чай с лимоном	200\7	0	0	13,6	52	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Батон	50	3,85	1,5	25,1	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	0	0,42	0,05	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<i>ИТОГО</i>		23,4	27,8	81,8	686	0,35	2,75	59,6	0,63	190	29,7	235	7,25
	<b>ОБЕД</b>													
100\10	Винегрет овощной с сельдью	100/35	9,6	14,7	9,28	212	0,01	6,07	9,41	19,9	82,4	30	82,1	1,74
202\10	Суп овощной с мясом, со сметаной	250/10 /10	4,23	6,5	15	143	26,3	0,31	0,1	12,3	59,6	29,5	96,6	1,33
671\10	Биточки из кури с соусом	75/75	11	16	3	199	0,05	0	57	1,7	33,4	7,2	14	1
683\10	Рис припущенный	150	4	5	32	191	0,18	0	23	0,5	22	2,8	60,3	1,1
868\10	Компот из кураги	200	1	0	23	98	0	0	0,1	0,32	28,6	18,3	25,4	0,6
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,3	220	0	0	0,27	0	59,4	0	0	1,89
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,4	106	0	0,77	0,1	0	19,3	25,9	86,9	2,15
	Яблоко	200	0,7	0	8,6	38	0,08	38	7	0,1	35	0,3	11	0,1
	<i>ИТОГО</i>		41	43,5	153	1207	26,6	45,1	97	34,9	340	114	376	9,91
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		64,4	71,4	235	1892	26,9	47,9	157	35,5	530	144	612	17,2

День: четверг  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Масло сл. порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	40	0	0	0	1	0	2	0
	Яйцо вареное	1 шт	2,2	2,02	0,12	27,7	105	0,25	0,03	0	23,1	5,04	80,6	1,05
469\10	Запеканка творожная со сладким соусом	150/20	19,8	13,2	26,8	307	57,7	0,58	0,07	1,11	217	39,5	264	0,83
959/0	Кисломол. напиток "Снежок"	200	5,6	5,01	9,41	105	0,08	1,21	43,6	0	240	1,58	28	0,24
	Батон	50	3,85	1,5	25,1	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	0	0,42	0,05	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<i>ИТОГО</i>		33,5	29,3	71,5	699	203	3,46	43,8	1,11	497	68,2	443	3,79
	<b>ОБЕД</b>													
ттк17/03	Салат из свеклы с сыром	100	6,67	20	5,33	213	0,05	4	1411	6,93	137	2,27	34,4	1,07
242/10	Суп-пюре из разных овощей	250	3,75	5	15	124	0,1	21,3	808	0,38	429	1,88	35,5	1
619/10	Тефтели с рисом с соусом красным	115/75	17	26	18	250	0,14	8	178	3,1	29,9	7,6	44	3
315/10	Капуста свежая тушеная	150	3,41	3,53	13,9	107	12,6	0,3	0,05	32	82,1	27,8	56,7	1,11
	Огурец порц.	50	0	0	1	7	0,02	5	5	0,1	11,5	0,2	7	0,3
867/10	Компот из чернослива с изюмом	200	1	0	23	98	0	0	0,1	0,32	28,6	18,3	25,4	0,6
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,3	220	0	0	0,27	0	59,4	0	0	1,89
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,4	106	0	0,77	0,1	0	19,3	25,9	86,9	2,15
	Пирожное	40	1,13	1,47	11,2	63,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>ИТОГО</i>		43,4	57,4	150	1188	12,9	39,3	2402	42,8	797	83,8	290	11,1
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		76,9	86,7	222	1887	216	42,8	2445	43,9	1294	152	733	14,9

День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
422\10	Йогурт ст.	125	3,88	0,13	5,13	38,8	0	0	0,05	0,91	163	19,4	123	0,13
	Каша молочная ячневая с маслом	200/5	8,53	4,27	39,5	240	15,4	0,8	0,15	0,67	176	39	260	0,99
945/10	Чай с молоком	200	2,8	2,8	18	106	12	0	0,03	0,52	106	12,2	78,3	0,13
	Батон	50	3,85	1,5	25,1	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	0	0,42	0,05	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<i>ИТОГО</i>		21	9,05	97,7	578	27,4	2,22	0,28	2,09	462	92,7	530	2,92
	<b>ОБЕД</b>													
61\10	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	1,33	9,33	4	109	0,07	68	131	4,67	17,5	0,67	16	0,8
210/10	Суп картофельный рыбный	250/60	31,3	11,3	30	346	0,49	37,5	331	2,25	51,8	14,1	86,6	2,5
590/10	Жаркое по-домашнему	250	16,5	16,8	27,5	333	32	0,63	0,25	35,3	38,1	58,8	257	3,86
868/10	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	24,2	106	0	0,76	0,01	0	12	3,4	3,4	0,6
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,3	220	0	0	0,27	0	59,4	0	0	1,89
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,4	106	0	0,77	0,1	0	19,3	25,9	86,9	2,15
	Груша	160	1,4	0	17,2	76	0,16	76	14	0,2	70	0,6	22	0,2
	<i>ИТОГО</i>		61,6	38,9	166	1296	32,7	184	477	42,4	268	103	472	12
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		82,6	48	263	1873	60,1	186	477	44,5	730	196	1002	14,9



День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне- рге- тиче- ская цен	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
442/10	Омлет с сыром	115	15	18	2	233	0,07	1	275	0,6	241	4,2	22,6	2,2
390/10	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9,33	5,07	40	248	15,4	0,16	0,2	0,67	151	54,3	209	1,4
945/10	Чай с молоком	200	2,8	2,8	18	106	12	0	0,03	0,52	106	12,2	78,3	0,13
	Батон	50	3,85	1,5	25,1	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	0	0,42	0,05	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<i>ИТОГО</i>		33	27,7	95,1	780	27,4	2,58	275	1,79	515	92,8	378	5,4
	<b>ОБЕД</b>													
ттк20/03	Салат из разных овощей	100	1,33	9,33	4	109	0,07	68	131	4,67	17,5	0,67	16	0,8
170\10	Борщ из свежей капусты с курой со сметаной	250/10	14,8	13,7	18,7	266	23,3	0,61	0,11	9,04	66,7	46,2	200	3,11
607/10	Шницель н\р	75	15	19,5	0	233	0,05	0	4,5	3	8,1	6,75	18	2,25
688\10	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,1	34,2	245	0	0	0,06	0	12,1	8,14	37,6	0,81
1009/10	Напиток клюквенный	200	0,1	0,04	21,2	80,6	4	0	0	1,4	3,4	1,6	2,2	0,18
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,3	220	0	0	0,27	0	59,4	0	0	1,89
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,4	106	0	0,77	0,1	0	19,3	25,9	86,9	2,15
	Банан	225	3	1	47	216	0,09	23	45	0,9	18	2	94,5	1,4
	<i>ИТОГО</i>		49,8	54	188	1475	27,5	92,4	181	19	204	91,2	456	12,6
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		82,7	81,8	283	2255	54,9	95	456	20,8	719	184	834	18

День: вторник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
467/10	Масло сл. порц.	10	0,08	7,25	0,13	66,1	40	0	0	0	1	0	2	0
	Сыр порц.	15	3,95	4,01	0	40,5	31,5	0	0	0,08	75	4,5	45	0,08
	Пудинг творожный со сладким соусом	140/20	12,8	23	28,4	365	233	3,97	0,09	0,47	128	34,9	208	1,4
	Кисломол. напиток "Йогурт"	200	6,2	0,2	8,2	62	0	0	0,08	1,45	261	31,1	197	0,21
	Батон	50	3,85	1,5	25,1	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	0	0,42	0,05	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<i>ИТОГО</i>		28,9	36,3	71,8	726	305	5,39	0,23	1,99	482	92,5	520	3,36
	<b>ОБЕД</b>													
55/10	Салат из свежих огурцов	100	1,33	9,33	2,67	101	0,04	10,7	10,7	4,27	25,9	0,4	15,3	0,67
206/10	Суп картофельный с горохом с мясом	250	7,5	3,75	23,8	159	0,29	17,5	269	0,25	33,9	3,75	42,6	2,38
482/10	Рыба припущенная в молоке	100\50	38	23	5	378	0,39	6	63	7,1	106	14,7	64,2	1,4
716\10	Рагу из овощей	150	3,3	3,6	17,9	125	16,5	0	0	13,9	51,8	35,3	77,3	1,35
859/10	Помидор порц.	50	1	0	2	12	0,03	13	67	0,4	7	0,4	10	0,5
	Компот из яблок	200	0,2	0,2	26,8	106	0	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,3	220	0	0	0,27	0	59,4	0	0	1,89
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,4	106	0	0,77	0,1	0	19,3	25,9	86,9	2,15
	<i>ИТОГО</i>		61,8	41,3	141	1206	17,2	47,9	410	25,9	303	80,4	296	10,3
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		90,7	77,6	212	1932	322	53,3	410	27,9	785	173	816	13,7

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
390/10	Каша молочная рисовая с маслом	200/5	6,8	8,37	35,6	250	37,9	0,16	0,12	0,5	111	39,2	155	0,88
959/10	Сосиска отварная	75	8,3	17,9	0,3	196	7,12	0	0	1,5	1,95	13	2,85	5,6
	Какао с молоком	200	3,6	3,4	22,8	134	12	0,01	0,03	0,52	111	27	101	0,9
	Батон	50	3,85	1,5	25,1	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	0	0,42	0,05	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<i>ИТОГО</i>		24,5	31,5	93,8	773	57	1,59	0,2	2,52	240	101	328	9,05
	<b>ОБЕД</b>													
ттк7/03	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	0	0	0,05	3,75	23,2	0	0	0,73
206/10	Суп картофельный с крупой с курой	250	9,12	12	8,55	182	9	0,28	0,05	2,66	16,4	18,6	92,6	1,28
637/10	Кура отварная	125	17,4	17,5	7,38	261	0,19	1,85	81,3	4	40	6,88	33,8	0,94
693/10	Картофель в молоке	150	3	4,2	20	135	14,3	0	0	10,4	36,8	28,5	82,5	1,05
	Помидор порц.	50	0	0	1	7	0,02	5	5	0,1	11,5	0,2	7	0,3
	Напиток Валетек	20	0	0	23,6	90	0	0	0,3	20,1	0	0	0	0
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,3	220	0	0	0,27	0	59,4	0	0	1,89
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,4	106	0	0,77	0,1	0	19,3	25,9	86,9	2,15
	Яблоко	160	1,4	0	17,2	76	0,16	76	14	0,2	70	0,6	22	0,2
	<i>ИТОГО</i>		43,4	39,7	147	1154	23,6	83,9	101	41,2	277	80,6	325	8,53
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		67,9	71,2	241	1927	80,6	85,5	101	43,7	517	182	652	17,6

День: четверг  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
	Яйцо вареное	1 шт	2,2	2,02	0,12	27,7	105	0,25	0,03	0	23,1	5,04	80,6	1,05
	Сырники творожные со сладким соусом	120/20	30,1	18,5	27,2	398	0,12	0,97	117	0,68	304	6,9	48,1	1,07
	Кисломол. напиток "Ряженка"	200	6	6	8	108	0,04	0	44	0	248	1,6	28	0,2
	Батон	50	3,85	1,5	25,1	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	0	0,42	0,05	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<i>ИТОГО</i>		44,2	28,4	70,4	726	105	2,64	161	0,68	592	35,6	225	3,99
	<b>ОБЕД</b>													
02.мар	Салат из моркови с изюмом	100	1,33	14,7	8	172	0,05	28	803	6,67	40	1,07	25,7	1,07
202\10	Суп овощной с мясом, со сметаной	250/10 /10	4,23	6,5	15	131	26,3	0,31	0,1	12,3	59,6	29,5	96,6	1,33
601/10	Плов из говядины	275	22,3	22,4	47	482	0,11	0	158	0,8	58,4	14	29,9	2,2
	Огурец порц.	50	1	0	2	12	0,03	13	67	0,4	7	0,4	10	0,5
868/10	Компот из сухофруктов	200	1	0	23	98	0	0	0,1	0,32	28,6	18,3	25,4	0,6
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,3	220	0	0	0,27	0	59,4	0	0	1,89
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,4	106	0	0,77	0,1	0	19,3	25,9	86,9	2,15
	Пирожное	40	1,13	1,47	11,2	63,2	0	0	0	0	0	0	0	0
	<i>ИТОГО</i>		41,5	46,4	169	1284	26,4	42,1	1028	20,5	272	89,1	275	9,74
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		85,6	74,8	239	2010	132	44,7	1189	21,2	864	125	500	13,7

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Эне рге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
ттк35/03 944/10	Йогурт	125	3,88	0,13	5,13	38,8	0	0	0,05	0,91	163	19,4	123	0,13
	Каша молочная "Дружба" с маслом	200/5	6,8	8,37	35,6	250	37,9	0,16	0,12	0,5	111	39,2	155	0,88
	Чай с лимоном	200\7	0	0	13,6	52	0	0	0	0	0,4	0	0	0,04
	Батон	50	3,85	1,5	25,1	135	0	1	0	0	6	8	21	0,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10	57,9	0	0,42	0,05	0	10,5	14,1	47,4	1,17
	<i>ИТОГО</i>		16,5	10,4	89,4	534	37,9	1,58	0,22	1,4	291	80,7	347	2,72
	<b>ОБЕД</b>													
ттк16/03 201/10	Салат "Бурячок"	100	1,33	9,33	5,33	113	0,05	53,3	568	4,53	31,9	0,93	21,6	0,67
	Суп крестьянский с мясом со сметаной	250/10 /10	7,5	7,5	17,5	166	0,1	27,5	281	0,5	53,1	3,38	32,4	1,63
378/10 868/10	Зразы "Верх исетские"	100	12,9	11,6	10,9	201	0,19	10,7	237	4,13	17,3	10,1	58,7	1,52
	Греча рассыпчатая	150	5,3	3,6	23	230	12,6	0,37	0,15	0	12,2	81	200	4,7
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	24,2	106	0	0,76	0,01	0	12	3,4	3,4	0,6
	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,3	220	0	0	0,27	0	59,4	0	0	1,89
	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,4	106	0	0,77	0,1	0	19,3	25,9	86,9	2,15
	Груша	160	1,4	0	17,2	76	0,16	76	14	0,2	70	0,6	22	0,2
	<i>ИТОГО</i>		39,5	33,6	161	1219	13,1	169	1101	9,37	275	125	425	13,3
	<i>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</i>		56	44	250	1752	51	171	1101	10,8	566	206	772	16,1