

День: 1 - понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	210	8.64	11.06	44.32	312.0	0.14	0.96	54.8	0	146.77	221.3	44.33	2.34
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.0	0.04	0.11	51.5	0	157.2	111	12.45	0.45
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.056	1.59	24.4	0	152.2	124.6	21.3	0.48
	ИТОГО:		18.99	22.46	76.73	585.6	0.236	2.66	130.7	0	456.17	456.9	78.08	3.27

Обед

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.4	-	2.31	43	28.32	16	0.52
111	Суп с макаронными изделиями	300	3.57	3.39	18.84	120.15	0.05	1.14	0	0.39	41.4	243.9	18.9	0.66
288	Птица (курица отварная) с маслом	110	3.48	25.82	0.48	328.0	0.04	2.36	98.2	-	56	167	20.28	1.9
303	Каша вязкая рисовая	200	3.41	5.56	35.43	205.4	0.027	0	0	0	5.51	74.11	24	0.49
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.6	40	0	248	184	28	0.2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035	0	0	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	ИТОГО:		25.05	52.04	136.41	1194.2	0.269	28.5	138.2	3.36	413.22	829.34	148.58	5.52

День: 2 - вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/60	30.7	23.22	58.8	567	0.13	1	136.5	0	410.74	451.84	55.78	1.36
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60.0	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10.0	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО:			31.17	23.64	83.6	671.4	0.16	11.03	136.5	0.2	437.84	465.64	66.18	3.84

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	2.28	7.7	19.77	157.52	0.09	7.65	0	4.56	56.46	84.75	59.25	1.59
102	Суп картофельный с горохом	300	5.88	6.39	23.07	173.31	0.18	6.99	0	2.94	49.78	165.36	45.9	2.2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105.0	0.05	3.73	5.82	-	39.07	162.19	48.53	0.85
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.25	183.0	0.2	13.68	0	0.08	19.99	22.64	12.4	0.37
352	Кисель из свежих яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035	0	0	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10.0	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО:			26.68	26.59	148.76	947.42	0.615	122.05	5.82	8.62	203.3	510.26	193.44	8.75

День: 3 - среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268/33 1	Котлета с соусом	120	12.08	13.8	12.9	226.5	0.06	0.6	15.15	0	9.3	138.29	27.36	2.18
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.25	183.0	0.2	13.68	0	0.08	19.99	22.64	12.4	0.37
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0.4	0.05	0.85	5.0	0.01	1.75	0	0	8.63	12.0	7.0	0.3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
352	Кисель из яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
ИТОГО			19.17	20.67	91.25	629.72	0.3	96.03	15.15	0.65	53.02	205.45	57.62	3.46

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.4	-	2.31	43	28.32	16	0.52
96	Рассольник ленинградский с крупой перловой	300	2.6	6.24	18.72	141.48	0.18	17.16	0	2.92	19.86	41.94	33.6	1.24
250	Бефстроганов	100	15.2	23.1	5.12	290.0	0.05	0.74	32.8	0.08	43.32	171.15	22.45	2.4
303	Каша вязкая пшеничная	200	5.33	5.65	32.75	203.2	0.11	0	0	0	20.87	134.6	28.8	2.27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035	0	0	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
389	Сок яблочный	200	1.0	0	20.2	84.8	0.022	4	0	0	14	14	10	2.8
ИТОГО:			5.05	41.7	114.62	952.71	0.447	46.3	32.8	5.97	154.85	447.91	128.25	10.49

День: 4 - четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
239/33 1	Тефтели рыбные с соусом	120	9.92	7.97	2.63	183.0	0.09	1.73	22.2	0	76.58	146.85	10.85	0.75

303	Каша вязкая рисовая	200	3.41	5.56	35.43	205.4	0.027	0	0	0	5.51	74.11	24	0.49
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.4	-	2.31	43	28.32	16	0.52
389	Сок яблочный	200	1.0	0	20.2	84.8	0.022	4	0	0	14	14	10	2.8
	ИТОГО		18.03	19.91	81.27	637.46	0.189	30.13	22.2	2.7	145.99	289.38	70.75	4.89

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1.09	6.08	11.2	103.9	0.02	6.4	0	0	29.3	31.8	16.8	1.5
102	Суп картофельный с фасолью	300	5.88	6.39	23.07	173.31	0.18	6.99	0	2.94	49.77	165.3	45.9	2.19
303	Каша вязкая пшеничная	200	5.57	6.67	31.92	210.0	0.15	0	0	0	14.62	113.96	39.86	1.31
255	Печень по строгановски говяжья с соусом № 332	100	13.26	11.23	3.52	185	0.2	8.42	5782	0	33.24	239.32	17.47	5
	ИЛИ													
262	Сердце в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152	0.27	1.39	25.6		27.53	181.35	23.32	3.96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035	0	0	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	0	32.48	23.44	17.46	0.69
	ИТОГО (с печенью)		30.51	31.09	131.03	944.12	0.625	22.53	5782	3.6	173.21	631.72	154.89	11.95
	ИТОГО (с сердцем)		30.33	29.04	130.36	911.12	0.695	15.5	25.6	3.6	167.5	573.75	160.74	10.91

День: 5 - пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
268/331	Биточки с соусом	120	12.08	13.8	12.9	226.5	0.06	0.6	15.15	0	9.3	138.29	27.36	2.18

303	Каша вязкая пшеничная	200	5.33	5.65	32.75	203.2	0.11	0	0	0	20.87	134.6	28.8	2.27
45	Салат из белокочанной	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.4	-	2.31	43	28.32	16	0.52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
386	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	76.5	0.03	0.45	30	0	186.0	138.0	21.0	0.15
ИТОГО			25.46	29.58	74.96	670.46	0.25	25.45	45.15	2.7	266.07	465.31	103.06	5.45

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	150	2.475	6.18	10.95	109.35	0.075	10.35	-	-	42.495	62.4	27.6	1.965
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2.2	5.88	14.1	124.5	0.06	12.36	0	2.88	41.34	63.66	31.44	1.42
240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11.84	8.64	5.14	158.0	0.1	0.52	58.6	0	42.94	162.06	35.76	0.98
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.25	183.0	0.2	13.68	0	0.08	19.99	22.64	12.4	0.37
209	Яйцо вареное	1шт	5.08	4.6	0.28	63.0	0.03	0	100	0	22	76.8	4.8	1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035	0	0	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
352	Кисель из свежих яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
ИТОГО:			4.29	32.45	122.79	922.04	0.53	116.91	158.6	3.8	190.765	451.88	130.36	7.275

День: 6 - понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	8.31	13.12	37.63	303.0	0.18	0.96	54.8	0.86	149.62	234.98	70.82	1.73
3	Бутерброд с сыром	50	6.27	7.86	14.83	155.0	0.04	0.11	51.5	0	157.2	111	12.45	0.45
379	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	155.2	0.03	1.47	0	0	158.67	132	29.33	2.4
ИТОГО:			18.18	23.7	81.66	613.2	0.25	2.54	106.3	0.86	465.49	477.98	112.6	4.58

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.4	-	2.31	43	28.32	16	0.52
99	Суп из овощей	300	2.73	2.79	13.5	90.03	0.09	12.75	0	2.91	51.9	225.9	33	0.99
294/330	Котлеты из курицы с соусом сметанным	120	12.51	14.78	15.01	243	0.09	0.68	55.65	0.45	56.01	70.23	18.12	1.38
309	Макаронные изделия отварные	200	7.33	6.01	35.25	224.6	0.08	0	0	2.6	16	46	10	1
352	Кисель из свежих яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035	0	0	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	ИТОГО:		4.05	30.41	137.35	935.94	0.345	117.83	55.65	9.11	188.91	434.77	95.48	5.43

День: 7 - вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
309	Макаронные изделия отварные	200	7.36	6	35.26	224.6	0.08	0	0	0	6.48	31.6	28.16	1.48
255	Печень по строгановски говяжья с соусом № 332	100	13.26	11.23	3.52	185.0	0.2	8.42	5782.0	0	33.24	239.32	17.47	5.0
	ИЛИ													
262	Сердце в соусе	100	13.08	9.18	2.85	152.00	0.27	1.39	25.6	0	27.53	181.35	23.32	3.96
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0.4	0.05	0.85	5.0	0.01	1.75	0	0	11.5	12.0	7.0	0.3
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
386	Ряженка	200	5.8	5	8.4	102	0.04	0.6	40	0	248	184	28	0.2
	ИТОГО (с печенью)		29.19	22.58	62.52	586.74	0.36	10.77	5822.0	0.39	306.12	493.02	90.53	7.31
	ИТОГО (с сердцем)		29.01	20.53	61.85	553.74	0.43	3.59	55.6	0.39	300.41	435.05	96.38	6.27

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	150	2.28	7.7	19.77	157.52	0.09	7.65	0	4.56	56.46	84.75	59.25	1.59
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2.16	5.9	13.12	124.5	0.17	1.5	75	1.13	59.67	65.62	31.35	3
227	Рыба припущенная с соусом	120	13.41	2.97	3.14	93.0	0.08	0.65	22	0	22.08	154.74	22.08	0.75
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.25	183.0	0.2	13.68	0	0.08	19.99	22.64	12.4	0.37
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.01	0.72	0	0	32.48	23.44	17.46	0.69
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035	0	0	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.04	10	-	0.2	16	11	9	2.2
	ИТОГО:		27.04	24.09	134.4	874.33	0.655	34.2	97	6.63	220.48	420.09	168.94	9.86

День: 8 - среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
290	Птица тушеная в соусе	100	13.28	10.84	2.9	162.0	0.04	0.35	30.1	0	29.52	76.93	14.06	0.61
303	Каша вязкая пшеничная	200	5.57	6.67	31.92	210.0	0.15	0	0	0	14.62	113.96	39.86	1.31
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2	9.12	12.78	141.18	0.03	36.6	-	3.47	64.5	42.48	24	0.78
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
389	Сок яблочный	200	1.0	0	20.2	84.8	0.022	4	0	0	14	14	10	2.8
	ИТОГО		24.22	26.93	82.29	668.12	0.272	40.95	30.1	3.86	129.54	273.47	97.82	5.83

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1.09	6.08	11.21	103.9	0.02	6.44	-	-	29.67	31.81	16.83	1.48
98	Суп крестьянский с крупой (перловой)	300	3.24	3.33	17.49	108.81	0.62	42.82	0	0	59.1	267.0	31.8	0.93
250	Бефстроганов	100	15.2	23.1	5.12	290.0	0.05	0.74	32.8	0.08	43.32	171.15	22.45	2.4
303	Каша вязкая пшеничная	200	5.33	5.65	32.75	203.2	0.11	0	0	0	20.87	134.6	28.8	2.27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035	0	0	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
342	Компот из свежих яблок	1/200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
ИТОГО:			29.07	38.95	123.76	959.62	0.875	50.9	32.8	0.74	180.94	666.86	122.42	9.29

День: 9 - четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11 - 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/60	30.7	23.22	58.8	567	0.13	1	136.5	0	410.74	451.84	55.78	1.36
376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15	60.0	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
338	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	10.0	0	0.2	16	11	9	2.2
ИТОГО			31.17	23.64	83.6	671.4	0.16	11.03	136.5	0.2	437.84	465.64	66.18	3.84

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43	28.32	16	0.52
99	Суп из овощей	300	2.73	2.79	13.5	90.03	0.09	12.75	0	2.91	51.9	225.9	33	0.99
280	Фрикадельки из говядины в соусе	210	42.64	19.86	1.74	356.26	0.16	2	40	2.4	29.48	438.6	53.8	6.68
303	Каша гречневая вязкая	200	6.11	6.68	27.36	194	0.16	0	0	0	11.27	145.12	96.04	3.23
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035	0	0	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
389	Сок яблочный	200	1.0	0	20.2	84.8	0.022	4	0	0	14	14	10	2.8
	ИТОГО:		57.86	36.04	100.63	958.32	0.517	43.18	40	8.28	163.45	909.84	226.24	15.48

День: 10 - пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: 11- 18 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
268	Биточки с соусом	120	12.08	13.8	12.9	226.5	0.06	0.6	15.15	0	9.3	138.29	27.36	2.18
312	Пюре картофельное	200	4.08	6.4	27.25	183	0.2	13.68	0	0.08	19.99	22.64	12.4	0.37
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.33	6.08	8.52	94.12	0.02	24.43	-	2.31	43	28.32	16	0.52
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.6	0.01	0.9	0	0	14.18	4.4	5.14	0.95
	ИТОГО		20.02	26.74	91.04	688.36	0.32	39.61	15.15	2.78	93.37	219.75	70.8	4.35

Обед

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из отварной свеклы	100	1.41	6.01	8.26	92.8	0.02	6.65	-	-	35.47	40.63	20.69	1.33

88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2.16	5.97	9.75	101.37	0.09	22.17	0	2.85	40.77	56.91	26.64	0.99
240	Фрикадельки рыбные с маслом	110	11.84	8.64	5.14	158	0.1	0.52	58.6	0	42.94	162.06	35.76	0.98
303	Каша вязкая рисовая	200	3.79	6.18	39.37	228.2	0.03	0	0	0	6.12	82.34	26.7	0.54
209	Яйцо вареное	штг.	5.08	4.6	0.28	63	0.03	0	100	0	22	76.8	4.8	1
352	Кисель из свежих яблок	200	0.24	0.12	35.76	145.08	0	80	0	0.18	8.2	6.42	0.96	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97	0.035	0	0	0.27	6.9	31.8	7.5	0.93
	ИТОГО		28.57	32.15	127.87	927.56	0.335	109.34	158.6	3.69	169.3	483.06	132.95	6.38

Наименование сборника рецептов:

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М. П.Могильного и В.А. Тутельяна . – М.: Де Ли принт,2011.-544с.

Директор ООО «АТЛАНТА »

В. В. Доценко