

День: 1 - понедельник Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **174** | Каша вязкая молочная  рисовая | **210** | 6,0 | 10,9 | 43,0 | 294,0 | 0,06 | 0,96 | 54,8 | 2,0 | 150,72 | 235,68 | 71,32 | 1,86 |
| **15** | Сыр порциями | **30** | 6,96 | 8,86 | - | 107,5 | 0,01 | 0,22 | 78,0 | 0,15 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,3 |
| **14** | Масло сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **382** | Какао с молоком | **200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 24,40 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,035 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **19,91** | **31,20** | **85,00** | **700,36** | **0,19** | **12,77** | **197,2** | **2,84** | **592,22** | **550,38** | **122,02** | **5,17** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **45** | Салат из  белокачанной | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0,52 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | капусты с  морковью |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **111** | Суп с  макаронными изделиями | **300** | 3,57 | 3,39 | 18,84 | 120,15 | 0,05 | 1,14 | 0 | 0,39 | 41,40 | 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 | - | 56,0 | 167,0 | 20,28 | 1,9 |
| **303** | Каша вязкая пшеничная | **200** | 5,33 | 5,65 | 32,75 | 203,20 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 20,87 | 134,6 | 28,8 | 2,27 |
| **389** | Сок яблочный | **200** | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| **ПР** | Хлеб  пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,00 | 1,86 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,035 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,84** | **42,5** | **134,72** | **1084,55** | **0,375** | **41,9** | **98,2** | **4,03** | **211,97** | **688,52** | **125,88** | **12,54** |

День: 2 - вторник Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| 223 | Запеканка из | 150/60 | 30,7 | 23,22 | 58,8 | 567 | 0,13 | 1,0 | 136,5 | 0 | 410,74 | 451,84 | 55,78 | 1,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | творога с молоком  сгущённым |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 379 | Напиток кофейный  на молоке | 1/200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 | 0,03 | 1,47 | 0 | 0 | 158,67 | 132,0 | 29,33 | 2,40 |
| 338 | Яблоки свежие | 1/100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **34,70** | **26,29** | **97,80** | **766,60** | **0,19** | **12,47** | **136,50** | **0,2** | **585,41** | **594,84** | **94,11** | **5,96** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **59** | Салат из моркови с  яблоками | **150** | 1,29 | 7,83 | 11,81 | 122,85 | 0,075 | 10,43 | - | 3,74 | 28,25 | 50,97 | 36,0 | 1,98 |
| **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 | 0,99 |
| **229** | Рыба тушенная в  томате с овощами | **100** | 9,75 | 4,95 | 3,80 | 105,0 | 0,05 | 3,73 | 5,82 | - | 39,07 | 162,19 | 48,53 | 0,85 |
| **304** | Рис отварной | **200** | 4,89 | 7,23 | 48,89 | 280,15 | 0,03 | 0 | 36,0 | 0,80 | 3,48 | 82,0 | 25,34 | 0,7 |
| **388** | Напиток из плодов  шиповника | **200** | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 0,01 | 100,0 | 0 | 0 | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,00 | 1,86 |
| **16** | Ветчина варено-  копченая (порциями) | **30** | 6,78 | 6,27 | 0 | 84,0 | 0 | 0 | 0,78 | 0 | 3,6 | 80,4 | 10,5 | 0 |
|  | **ИТОГО:** |  | **31,57** | **30,30** | **139,33** | **962,91** | **0,36** | **126,91** | **42,60** | **8,38** | **154,73** | **693,29** | **180,94** | **7,24** |

День: 3 - среда Неделя: первая

Сезон: осень-зима

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** | 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 |
| **303** | Каша вязкая  пшеничная | **200** | 5,32 | 5,64 | 32,66 | 203,15 | 0,11 | 0 | 0 | 0 | 20,86 | 134,57 | 28,79 | 2,27 |
| **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 | **60** | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| **209** | Яйцо вареное | **1шт** | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | 0 | 100,0 | 0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| **342** | Компот из  свежих плодов | 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:** |  | **27,78** | **24,85** | **103,55** | **752,53** | **0,28** | **3,25** | **115,15** | **0,78** | **88,77** | **418,26** | **92,89** | **7,36** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая 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 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0,52 |
| **96** | Рассольник  ленинградский с  крупой пшеничной | **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 | 23,10 | 5,12 | 290,0 | 0,05 | 0,74 | 32,8 | 0,08 | 43,32 | 171,15 | 22,45 | 2,4 |
| **303** | Каша гречневая  вязкая | **200** | 6,11 | 6,68 | 27,36 | 194,0 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 11,27 | 145,12 | 96,04 | 3,23 |
| **389** | Сок яблочный | **200** | 1,00 | 0,2 | 20,2 | 86,6 | 0,02 | 4,0 | 0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,00 | 1,86 |
|  | **Итого:** |  | **31,97** | **43,26** | **124,05** | **1014,28** | **0,53** | **46,3** | **32,8** | **6,44** | **152,15** | **490,23** | **200,99** | **12,38** |

День: 4 - четверг Неделя: первая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **239** | Тефтели рыбные с  соусом сметанным | **120** | 9,92 | 9,66 | 2,63 | 183,0 | 0,09 | 1,73 | 22,2 | - | 76,57 | 146,85 | 24,42 | 0,75 |
| **303** | Каша вязкая  рисовая | **200** | 3,41 | 5,56 | 35,43 | 205,40 | 0,027 | 0 | 0 | 0 | 5,51 | 74,11 | 24,0 | 0,49 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **60** | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| **45** | Овощи | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 0,52 |
| **389** | Сок | **1/200** | 1,0 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,022 | 4,0 | 0 | 0 | 14,0 | 14,0 | 10,0 | 2,8 |
|  | **ИТОГО:** |  | **20,40** | **21,90** | **95,76** | **707,60** | **0,22** | **30,13** | **22,2** | **3,09** | **152,88** | **315,48** | **94,22** | **5,22** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **54** | Салат из свеклы с  яблоками | **150** | 1,45 | 8,11 | 14,95 | 138,53 | 0,03 | 8,59 | - | - | 39,03 | 42,41 | 22,44 | 1,97 |
| **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 |
| **289** | Рагу из курицы | **175** | 12,56 | 11,72 | 15,2 | 217,0 | 0,07 | 11,33 | 14,6 | 0 | 36,8 | 102,8 | 38,7 | 1,92 |
| **349** | Компот из  сухофруктов | **200** | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,00 | 1,86 |
| **223** | Запеканка из творога с молоком  сгущенным | **70** | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 189,0 | 0,042 | 0,33 | 45,5 | 0 | 136,91 | 150,61 | 18,59 | 0,45 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **38,51** | **35,72** | **185,21** | **1216,81** | **0,48** | **38,04** | **60,10** | **4,47** | **297,05** | **624,82** | **225,53** | **10,28** |

День: 5 - пятница Неделя: первая Сезон :осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая 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 |
| **303** | Каша вязкая  гречневая | **200** | 6,1 | 6,68 | 27,36 | 194,0 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 11,27 | 145,12 | 96,04 | 3,23 |
| **45** | Овощи | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 | 0,02 | 24,4 | - | 2,31 | 43,0 | 28,32 | 16,0 | 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 |
| **376** | Чай с сахаром | **1/200** | 0,53 | 0 | 9,47 | 40,0 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,62 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| **338** | Бананы | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 94,51 | 0,04 | 10,0 | 0 | 0,4 | 8,0 | 28,0 | 42,0 | 0,6 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,91** | **27,36** | **93,74** | **719,27** | **0,31** | **35,27** | **15,15** | **3,10** | **92,09** | **387,96** | **203,03** | **8,99** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **53** | Салат из свеклы с  зеленым | **150** | 2,475 | 6,18 | 10,95 | 109,35 | 0,075 | 10,35 | - | - | 42,495 | 62,4 | 27,6 | 1,965 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | горошком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **82** | Борщ с  капустой и картофелем | **300** | 2,20 | 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 |
| **310** | Картофель  отварной | **200** | 4,0 | 0,8 | 31,6 | 149,6 | 0,2 | 29,0 | 0 | 0,2 | 24,0 | 108,0 | 44,0 | 1,6 |
| **209** | Яйцо вареное | **1шт** | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | 0 | 100,0 | 0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,00 | 1,86 |
| **342** | Компот из яблок | **200** | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 1,8 | 0 | 0 | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,18 |
|  | **ИТОГО:** |  | **31,485** | **27,22** | **130,08** | **910,13** | **0,575** | **54,03** | **158,6** | **4,01** | **199,875** | **567,02** | **172,1** | **9,335** |

День: 6 - понедельник Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая 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 | **250** | 8,31 | 13,12 | 37,63 | 303,0 | 0,18 | 0,96 | 54,8 | 0,86 | 149,62 | 234,98 | 70,82 | 1,73 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |
| **1** | Бутерброд с маслом  сливочным | **40** | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,0 | 0,034 | 0 | 40,0 | 0 | 8,4 | 22,5 | 4,2 | 0,35 |
| **382** | Какао с молоком | **1/200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 | 0,056 | 1,59 | 24,40 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |
| **15** | Сыр порциями | **30** | 6,96 | 8,86 | - | 107,5 | 0,01 | 0,22 | 78,0 | 0,15 | 264,0 | 150,0 | 10,5 | 0,3 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,035 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **24,48** | **33,71** | **94,39** | **779,64** | **0,35** | **12,77** | **197,2** | **1,60** | **597,12** | **569,18** | **125,72** | **5,39** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **45** | Салат из  белокачанной капусты с  морковью | **150** | 3,0 | 13,68 | 19,17 | 211,77 | 0,045 | 54,9 | - | 5,21 | 96,75 | 63,72 | 36,0 | 1,17 |
| **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 | 0,99 |
| **294/**  **330** | Котлеты из  курицы с соусом сметанным | **120** | 12,51 | 14,78 | 15,01 | 243,0 | 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 | 224,60 | 0,08 | 0 | 0 | 2,6 | 16,0 | 46,0 | 10,0 | 1,0 |
| **342** | Компот из яблок | **200** | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 01 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,00 | 1,86 |
| **223** | Запеканка из творога с  молоком  сгущенным | **70** | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 189,0 | 0,042 | 0,33 | 45,5 | 0 | 136,91 | 150,61 | 18,59 | 0,45 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,035 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **42,09** | **46,52** | **184,34** | **1325,48** | **0,492** | **79,56** | **101,15** | **13,3** | **408,45** | **661,56** | **154,75** | **10,33** |

День: 7 - вторник Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **209** | Яйцо вареное | **1шт.** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | 0 | 100,0 | 0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| **203** | Макароны  отварные с сыром | **125** | 8,46 | 9,95 | 21,32 | 209,0 | 0,05 | 0,14 | 0 | 0 | 16,18 | 42,4 | 14,45 | 0,86 |
| **70** | Овощи  натуральные  соленые ( огурцы) | **50** | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 5,0 | 0,01 | 1,75 | 0,0 | 0,0 | 11,5 | 12,0 | 7,0 | 0,30 |
| **243** | Сосиски (сардельки,  колбаса ) отварные | **1/50** | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 164,0 | 0,09 | 0 | 20 | 0,3 | 18,5 | 81 | 10 | 0,9 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **342** | Компот из свежих  плодов | **1/200** | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,035 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **22,42** | **31,01** | **74,87** | **670,14** | **0,26** | **12,79** | **120,0** | **0,89** | **105,26** | **253,70** | **60,29** | **6,54** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая 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 | 7,70 | 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 | 75,0 | 1,13 | 59,67 | 65,62 | 31,35 | 3,0 |
| **227** | Рыба припущенная с  соусом | **120** | 13,41 | 2,97 | 3,14 | 93,0 | 0,08 | 0,65 | 22,0 | 0 | 22,08 | 154,74 | 22,08 | 0,75 |
| **312** | Пюре  картофельное | **200** | 4,10 | 3,10 | 25,5 | 146,3 | 1,54 | 5,0 | 44,2 | 0,2 | 51,0 | 102,6 | 35,6 | 1,14 |
| **349** | Компот из  сухофруктов | **200** | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,8 | 0 | 0,2 | 5,84 | 46,0 | 33,0 | 0,96 |
| **ПР** | Хлеб  пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,0 | 1,86 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **29,24** | **21,33** | **162,72** | **970,18** | **2,04** | **25,6** | **141,2** | **7,22** | **231,75** | **554,41** | **215,18** | **11,83** |

День: 8 - среда Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **290** | Птица тушеная в  соусе | **200** | 26,56 | 21,68 | 5,8 | 324,0 | 0,08 | 0,7 | 60,2 | 0 | 59,04 | 153,86 | 28,12 | 1,22 |
| **303** | Каша вязкая  гречневая | **200** | 6,1 | 6,68 | 27,36 | 194,0 | 0,16 | 0 | 0 | 0 | 11,27 | 145,12 | 96,04 | 3,23 |
| **45** | Овощи | **100** | 2,0 | 9,12 | 12,78 | 141,18 | 0,03 | 36,6 | - | 3,47 | 64,5 | 42,48 | 24,0 | 0,78 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **60** | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| **352** | Кисель из яблок | 1/200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80,0 | 0 | 0,18 | 8,20 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
|  | **ИТОГО:** |  | **39,64** | **38,2** | **110,68** | **944,54** | **0,33** | **117,3** | **60,2** | **4,43** | **156,81** | **400,08** | **168,92** | **6,17** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **54** | Салат из свеклы  с яблоками | **150** | 1,64 | 9,12 | 16,82 | 155,85 | 0,03 | 9,66 | - | - | 43,91 | 47,72 | 25,25 | 2,22 |
| **98** | Суп  крестьянский с | **300** | 3,24 | 3,33 | 17,49 | 108,81 | 0,62 | 42,82 | 0 | 0 | 59,1 | 267,0 | 31,8 | 0,93 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | крупой  (перловой) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **259** | Жаркое по- домашнему из  говядины | **175** | 16,2 | 18,09 | 16,58 | 295,0 | 0,12 | 6,76 | 0 | 0 | 30,50 | 205,75 | 42,48 | 3,86 |
| **342** | Компот из  свежих плодов | **1/200** | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **ПР** | Хлеб  пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,00 | 1,86 |
| **14** | Масло  сливочное | **10** | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 | 0 | 0 | 40,0 | 0,10 | 2,40 | 3,0 | 0 | 0 |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,04 | 10,0 | - | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО:** |  | **27,47** | **39,26** | **132,83** | **992,46** | **0,92** | **70,14** | **40,0** | **1,23** | **186,79** | **628,57** | **138,57** | **12,35** |

День: 9 - четверг Неделя: вторая Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергет ическая ценност ь (ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **223** | Запеканка из  творога с молоком сгущённым | **210** | 30,96 | 23,22 | 58,8 | 567,0 | 0,132 | 0,996 | 136,5 | 0 | 410,736 | 451,84 | 55,776 | 1,356 |
| **382** | Какао с молоком | **200** | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,59 | 24,40 | 0 | 152,2 | 124,6 | 21,3 | 0,48 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **338** | Яблоки свежие | **100** | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | 0,03 | 10,0 | 0 | 0,2 | 16,0 | 11,0 | 9,0 | 2,2 |
|  | **ИТОГО :** |  | **35,44** | **27,16** | **86,18** | **730,00** | **0,22** | **12,59** | **160,90** | **0,2** | **578,94** | **587,44** | **86,08** | **4,04** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая ценность**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| **45** | Салат из  белокачанной капусты с  морковью | **100** | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 173,31 | 0,02 | 24,43 | 0 | 2,94 | 49,77 | 165,33 | 45,9 | 2,19 |
| **102** | Суп  картофельный с горохом | **300** | 5,88 | 6,39 | 23,07 | 173,31 | 0,18 | 6,99 | 0 | 2,94 | 49,77 | 165,33 | 45,9 | 2,19 |
| **280** | Фрикадельки из  говядины в соусе | **210** | 42,64 | 19,86 | 1,74 | 356,26 | 0,16 | 2,0 | 40,0 | 2,4 | 29,48 | 438,6 | 53,8 | 6,68 |
| **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 |
| **289** | Сок яблочный | **200** | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86,60 | 0,2 | 4,0 | 0 | 0,2 | 14,0 | 14,0 | 8,0 | 2,8 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано- пшеничный | **40** | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,20 | 42,4 | 10,0 | 1,24 |
|  | **ИТОГО:** |  | **59,25** | **39,45** | **127,15** | **1179,78** | **0,66** | **37,42** | **40,0** | **9,23** | **165,24** | **934,1** | **200,2** | **15,97** |

День: 10 - пятница Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 11 - 18 лет Завтрак

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергетиче ская**  **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 | 0,2 | 13,68 | 0 | 0,08 | 19,99 | 22,64 | 12,4 | 0,37 |
| **45** | Овощи | **100** | 1,995 | 9,12 | 12,78 | 141,18 | 0,03 | 36,6 | - | 3,465 | 64,5 | 42,48 | 24 | 0,78 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **60** | 4,74 | 0,6 | 28,98 | 140,28 | 0,06 | 0 | 0 | 0,78 | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 |
| **352** | Кисель из яблок | **1/200** | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 | 0 | 80,0 | 0 | 0,18 | 8,20 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
|  | **ИТОГО:** |  | **23,14** | **30,04** | **117,67** | **836,04** | **0,35** | **130,88** | **15,15** | **4,51** | **115,79** | **262,03** | **84,52** | **4,27** |

Обед

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества** | | | **Энергети ческая 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 | **300** | 2,16 | 5,97 | 9,75 | 101,37 | 0,09 | 22,17 | 0 | 2,85 | 40,77 | 56,91 | 26,64 | 0,99 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | капусты с  картофелем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **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 |
| **310** | Картофель  отварной | **200** | 4,0 | 0,8 | 31,6 | 149,6 | 0,2 | 29,0 | 0 | 0,2 | 24,0 | 108,0 | 44,0 | 1,6 |
| **209** | Яйцо вареное | **1шт.** | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63,0 | 0,03 | 0 | 100,0 | 0 | 22,0 | 76,8 | 4,8 | 1,0 |
| **342** | Компот из  свежих плодов | **1/200** | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | 0,01 | 0,9 | 0 | 0 | 14,18 | 4,4 | 5,14 | 0,95 |
| **ПР** | Хлеб пшеничный | **30** | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | 0 | 0 | 0,39 | 6,90 | 26,10 | 9,90 | 0,33 |
| **ПР** | Хлеб ржано-  пшеничный | **60** | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | 0 | 0 | 0,54 | 13,8 | 63,6 | 15,00 | 1,86 |
| **ПР** | Зефир | **40** | 0,25 | 0 | 0,32 | 129,01 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10,72 | 5,28 | 2,72 | 0,48 |
|  | **ИТОГО:** |  | **30,63** | **27,14** | **127,36** | **1016,46** | **0,55** | **59,24** | **158,6** | **3,98** | **210,78** | **543,78** | **164,65** | **9,52** |

Наименование сборника рецептур:

Сборник рецептур 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

***Завтрак***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ц.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| День 1 | 19,91 | 31,2 | 85 | 700,4 | 0,19 | 12,77 | 197,2 | 2,84 | 592,2 | 550,4 | 122 | 5,17 |
| День 2 | 34,7 | 26,29 | 97,8 | 766,6 | 0,19 | 12,47 | 136,5 | 0,2 | 585,4 | 594,8 | 94,11 | 5,96 |
| День 3 | 27,78 | 24,85 | 103,6 | 752,5 | 0,28 | 3,25 | 115,2 | 0,78 | 88,77 | 418,3 | 92,89 | 7,36 |
| День 4 | 20,4 | 21,9 | 95,76 | 707,6 | 0,22 | 30,13 | 22,2 | 3,09 | 152,9 | 315,5 | 94,22 | 5,22 |
| День 5 | 23,91 | 27,36 | 93,74 | 719,3 | 0,31 | 35,27 | 15,15 | 3,1 | 92,09 | 388 | 203 | 8,99 |
| День 6 | 24,48 | 33,71 | 94,39 | 779,6 | 0,35 | 12,77 | 197,2 | 1,6 | 597,1 | 569,2 | 125,7 | 5,39 |
| День 7 | 22,42 | 31,01 | 74,87 | 670,1 | 0,26 | 12,79 | 120 | 0,89 | 105,3 | 253,7 | 60,29 | 6,54 |
| День 8 | 39,64 | 38,2 | 110,7 | 944,5 | 0,33 | 117,3 | 60,2 | 4,43 | 156,8 | 400,1 | 168,9 | 6,17 |
| День 9 | 35,44 | 27,16 | 86,18 | 730 | 0,22 | 12,59 | 160,9 | 0,2 | 578,9 | 587,4 | 86,08 | 4,04 |
| День 10 | 23,14 | 30,04 | 117,7 | 836 | 0,35 | 130,9 | 15,15 | 4,51 | 115,8 | 262 | 84,52 | 4,27 |
| **Итого:** | **271,82** | **291,72** | **959,64** | **7606,72** | **2,70** | **380,22** | **1039,65** | **21,64** | **3065,29** | **4339,35** | **1131,80** | **59,11** |

***Обед***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Эн. ц.** | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| День 1 | 20,84 | 42,5 | 134,7 | 1085 | 0,375 | 41,9 | 98,2 | 4,03 | 212 | 688,5 | 125,9 | 12,54 |
| День 2 | 31,57 | 30,3 | 139,3 | 962,9 | 0,36 | 126,9 | 42,6 | 8,38 | 154,7 | 693,3 | 180,9 | 7,24 |
| День 3 | 31,97 | 43,26 | 124,1 | 1014 | 0,53 | 46,3 | 32,8 | 6,44 | 152,2 | 490,2 | 201 | 12,38 |
| День 4 | 38,51 | 35,72 | 185,2 | 1217 | 0,48 | 38,04 | 60,1 | 4,47 | 297,1 | 624,8 | 225,5 | 10,28 |
| День 5 | 31,49 | 27,22 | 130,1 | 910,1 | 0,575 | 54,03 | 158,6 | 4,01 | 199,9 | 567 | 172,1 | 9,335 |
| День 6 | 42,09 | 46,52 | 184,3 | 1325 | 0,492 | 79,56 | 101,2 | 13,3 | 408,5 | 661,6 | 154,8 | 10,33 |
| День 7 | 29,24 | 21,33 | 162,7 | 970,2 | 2,04 | 25,6 | 141,2 | 7,22 | 231,8 | 554,4 | 215,2 | 11,83 |
| День 8 | 27,47 | 39,26 | 132,8 | 992,5 | 0,92 | 70,14 | 40 | 1,23 | 186,8 | 628,6 | 138,6 | 12,35 |
| День 9 | 59,25 | 39,45 | 127,2 | 1180 | 0,66 | 37,42 | 40 | 9,23 | 165,2 | 934,1 | 200,2 | 15,97 |
| День 10 | 30,63 | 27,14 | 127,4 | 1016 | 0,55 | 59,24 | 158,6 | 3,98 | 210,8 | 543,8 | 164,7 | 9,52 |
| **Итого:** | **343,06** | **352,70** | **1447,79** | **10673,04** | **6,98** | **579,14** | **873,25** | **62,29** | **2218,79** | **6386,30** | **1778,79** | **111,78** |