

## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак														
311	2004		Каша манная молочная жидкая	250/8	7,5	10,2	36,7	268	78,83	0,77	0,26	0,27	156,84	22,86	131,85	0,52	
7	2003		Икра кабачковая	100	1,36	4,8	7,09	76,5	0.00	2,4	0,07	7,56	30.03	16,4	28,94	0,73	
55			Яйцо варёное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8			0,03		22	21,6		1,1	
686	2004		Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55		0,01		1,12	2,86	0,73	1,34	0,08	
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0.00	0,00	0,16	0.00	26	35	83	1,6	
			Сыр порциями	20	5,36	5,46	0.00	74	0.00	0,00	0,00	0,56	208,0	0.00	108	0.00	
			Итого:		<b>27,12</b>	<b>26,06</b>	<b>107,69</b>	<b>762,3</b>	<b>78,83</b>	<b>3,18</b>	<b>0,52</b>	<b>9,51</b>	<b>445,73</b>	<b>96,59</b>	<b>353,13</b>	<b>4,03</b>	
		12.00	Обед:														
181	1996		Уха рыбацкая	300/40	6,3	4,0	16,5	128	17,84	0,93	0,17	2,28	16,93	12,34	75,67	0,91	
160	2001		Голубцы ленивые	250,5	20,0	14,2	15,5	269	13,39	0,00	0,19	1,63	59,35	39,71	164,19	1,78	
297	2004		Каша перловая рассыпчатая	230/8	6,5	6,8	41,3	256	45,23	1,57	0,16	1,3	89,34	70,45	254,52	2,01	
693	2004		Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0.11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90	
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0.00	0.00	0,12	0.00	34	42	120	2.4	
			Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0.00	0.01	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3	
			Итого:		<b>42,8</b>	<b>29,9</b>	<b>141,8</b>	<b>1000</b>	<b>94,49</b>	<b>2,61</b>	<b>0,68</b>	<b>10,73</b>	<b>384,12</b>	<b>198,47</b>	<b>736,47</b>	<b>8,3</b>	
		15.30	Полдник:														
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4	

			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6
			Итого:		<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>45,7</b>	<b>219</b>					<b>24,7</b>	<b>16,0</b>	<b>45,0</b>	<b>1,0</b>
		19.00	Ужин:													
205	2003		Котлеты рубленые из птицы	120	24,2	29,8	15,4	429	77,91	1,33	0,29	0,90	31,87	34,01	224,91	2,85
224	2004		Рагу из овощей	250	4,8	12,4	21,9	219	15,93	4,72	0,13	11,90	54,32	37,44	72,83	1,16
294	1996		Сырники из творога	180/15	31,4	20,4	44,9	490	97,5	0,04	0,64	0,94	314,2	45,98	334,3	1,16
			Яблоко	1 шт	0,8	0,00	22,6	92	0,00	0,00	0,00	15	16	9	11	2,2
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,2	99	0,00	0,08	0,02	1,60	6,27	3,13	3,83	0,83
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99	0,00	0,00	0,06	0,00	17	21	60	1,2
			Итого:		<b>71,8</b>	<b>64,2</b>	<b>201,3</b>	<b>1654</b>	<b>191,34</b>	<b>6,17</b>	<b>1,3</b>	<b>30,34</b>	<b>465,66</b>	<b>185,56</b>	<b>789,87</b>	<b>11</b>
		20.30	2Ужин:													
			Ряженка	200	22,4	57,6	30,4	110,4				1,6	240	28		0,2
			Булочка домашняя	50	3,7	6,0	27,7	179	11,8	0,45	0,06	0,00	7,8	4,9	36,2	0,41
			Итого:		<b>26,1</b>	<b>63,6</b>	<b>58,1</b>	<b>289,4</b>	<b>11,8</b>	<b>0,45</b>	<b>0,06</b>	<b>1,6</b>	<b>247,8</b>	<b>32,9</b>	<b>36,2</b>	<b>0,61</b>
			<b>Всего за день:</b>		<b>171,12</b>	<b>186,66</b>	<b>554,59</b>	<b>3924,7</b>	<b>376,46</b>	<b>12,41</b>	<b>2,56</b>	<b>52,18</b>	<b>1568,01</b>	<b>529,52</b>	<b>1960,67</b>	<b>24,94</b>

## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак													
31	2004		Салат из сырых овощей	100	0,7	6,1	3,3	71	0,00	0,16	0,06	11,07	14,62	12,43	21,98	0,41
262	2003		Макароны ,запеченные с яйцом	250/10	10,7	14,4	32,5	305	83,57	1,39	0,23	0,10	72,82	15,57	126,88	1,50
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,00	0,10	0,15	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04
			Итого:		<b>22,12</b>	<b>41</b>	<b>103,58</b>	<b>860,6</b>	<b>101,67</b>	<b>1,65</b>	<b>0,6</b>	<b>11,69</b>	<b>223,84</b>	<b>75,78</b>	<b>313,96</b>	<b>3,68</b>
		12.00	Обед:													
72	2004		Винегрет с сельдью	100/25	5,2	3,7	6,5	80	3,00	0,28	0,08	2,07	37,98	22,75	89,95	0,83
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	300/10	2,5	6,4	8,7	102	30,2	0,24	0,07	12,00	41,5	15,2	36,50	0,52
456	2004		Зразы из говядины	100	10,5	14,7	11,7	221	6,44	0,00	0,09	0,00	26,19	19,21	103,3	1,12
297	2004		Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	45,23	1,49	0,4	1,30	81,26	200,86	285,26	6,09
			Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,2	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0,00	0,00	0,12	0,00	34	42	120	2,4
			Мандарин	100	0,8		8,6	38					35	11	17	0,1
			Итого:		<b>35,5</b>	<b>34,9</b>	<b>133,8</b>	<b>987</b>	<b>81,87</b>	<b>2,01</b>	<b>0,76</b>	<b>15,37</b>	<b>255,93</b>	<b>311,02</b>	<b>652,01</b>	<b>11,06</b>
		15.30	Полдник:													
693	2004		Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0,11	0,16	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90
			Булочка городская	50	3,85	1,2	26,7	127			0,08		13	17,0	42,5	0,8



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне -зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак													
37	2004		Салат из сырых овощей	80	0,5	4,9	2,6	57	0,00	0,33	0,04	8,86	11,70	9,94	17,58	0,33
262	2003		Макароны ,запеченные с яйцом	230/10	9,9	13,8	29,9	286	79,71	1,28	0,22	0,09	67,08	14,32	116,86	1,38
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,00	0,10	0,15	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04
			Итого:		<b>21,12</b>	<b>39,2</b>	<b>100,28</b>	<b>827,6</b>	<b>97,81</b>	<b>1,71</b>	<b>0,57</b>	<b>9,47</b>	<b>215,18</b>	<b>72,04</b>	<b>297,54</b>	<b>3,48</b>
		12.00	Обед:													
72	2004		Винегрет с сельдью	80/20	4,2	3,0	5,2	64	2,40	0,22	0,06	1,66	30,38	18,20	71,96	0,66
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	26,7	0,2	0,06	10,03	35,82	12,75	31,27	0,44
456	2004		Зразы из говядины	75	7,9	11,0	8,8	166	4,83	0,00	0,07	0,00	19,64	14,40	77,47	0,84
297	2004		Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	39,33	1,30	0,35	1,13	70,66	174,66	248,06	5,30
			Сок фруктовый	200	0,00	0,00	11,2	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2
			Мандарин	100	0,8		8,6	38					35	11	17	0,1
			Итого:		<b>27,3</b>	<b>27,9</b>	<b>100,9</b>	<b>764</b>	<b>73,26</b>	<b>1,72</b>	<b>0,6</b>	<b>12,82</b>	<b>208,5</b>	<b>250,01</b>	<b>505,76</b>	<b>8,54</b>
		15.30	Полдник:													
693	2004		Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0,11	0,16	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90
			Булочка городская	50	3,85	1,2	26,7	127			0,08		13	17,0	42,5	0,8



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне -зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		7.30	Завтрак:													
311	2004		Каша овсяная молочная жидкая	230,6	7,7	11,3	31,1	257	73,91	0,75	0,34	0,26	160,1	56,94	199,00	1,34
			Яйцо варёное/горошек зелёный	1 шт/50	6,1	3,81	3,3	82	0,3	0,06	0,08	5,01	18,0	19,03	60,0	0,1
			Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17,0	24,3	209	0,06	0,00	0,13	0,05	13,9	16,5	126	1,04
			Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55		0,01		1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,4	106,5	0,1	0,5	0,1	0,00	11,5	16,5	42,0	0,95
			Итого:		<b>21,9</b>	<b>32,66</b>	<b>98</b>	<b>709,5</b>	<b>74,37</b>	<b>1,32</b>	<b>0,65</b>	<b>6,44</b>	<b>206,36</b>	<b>109,7</b>	<b>428,34</b>	<b>3,51</b>
		11.30	Обед:													
132	2004		Рассольник ленинградский	250/10	2,4	5,7	15,7	126	26,7	0,29	0,15	6,71	23,14	23,19	68,38	0,87
430	1996		Запеканка или рулет картофельный с мясом	200/6	18,1	22,9	28,2	394	17,7	4,71	0,33	3,77	28,23	53,7	232,06	3,56
			Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,0	10,0	13,0	0,00
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
			Груша	1 шт	0,75	0,00	23,8	176	0,05	0,1	0,94	0,00	42,5	30,7	0,00	5,3
			Итого:		<b>27,45</b>	<b>29,5</b>	<b>135,7</b>	<b>988</b>	<b>44,45</b>	<b>8,05</b>	<b>1,63</b>	<b>23,78</b>	<b>188,8</b>	<b>184,27</b>	<b>436,95</b>	<b>12,37</b>
		15.00	Полдник:													
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4
			Булочка городская	50	3,85	1,2	26,7	127			0,08		13	17,0	42,5	0,8
			Мандарин	100	0,8		8,6	38					35	11	17	0,1
			Итого:		<b>5,65</b>	<b>1,2</b>	<b>58,7</b>	<b>259</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>64</b>	<b>38</b>	<b>77,5</b>	<b>1,3</b>
		18.30	Ужин:													
162	2004		Суп молочный с овощами	250	5,0	6,3	16,0	141	33,12	0,27	0,3	8,59	146,57	33,23	138,99	0,75



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ПЯТЫЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша овсяная молочная жидкая	250/8	8,4	12,3	33,8	279	80.33	0.82	0,36	0,28	174,03	61,90	216,31	1,46
			Яйцо варёное/горошек зелёный	1 шт/50	6,1	3,81	3,3	82	0,3	0.06	0,08	5,01	18.0	19,03	60.0	0.1
			Бутерброд с маслом	50/20	4,1	17,0	24,3	209	0,06	0,00	0,13	0,05	13.9	16.5	126	1,04
			Чай с лимоном	200/15 /7	0,2	0,1	13,9	55		0,01		1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,8	113	0,00	0,00	0,08	0,00	13	18	42	0,8
			<b>Итого:</b>		<b>22,6</b>	<b>33,71</b>	<b>100,1</b>	<b>738</b>	<b>80,69</b>	<b>0,89</b>	<b>0,65</b>	<b>6,46</b>	<b>221,79</b>	<b>116,16</b>	<b>445,65</b>	<b>3,48</b>
		12.00	Обед:													
132	2004		Рассольник ленинградский	300/10	2,8	6,5	18,8	148	30,24	0,33	0,43	8,05	26,26	27,68	81.01	1,04
430	1996		Запеканка или рулет картофельный с мясом	220/7	18,1	22,9	28,2	394	19,47	5,24	0,37	4,28	31,41	59.8	259,53	3,98
			Помидор свежий	50	1,0	0.2	5,0	22	0.00	0.2	0.03	12,5	7,0	10,0	13,0	0.00
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0,00	0.00	0,12	0,00	34	42	120	2.4
			Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0.00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
			Груша	1 шт	0,75	0,00	23,8	176	0,05	0,1	0,94	0,00	42,5	30.7	0.00	5,3
			<b>Итого:</b>		<b>30,65</b>	<b>30,9</b>	<b>160,4</b>	<b>1109</b>	<b>49,76</b>	<b>8,62</b>	<b>2,01</b>	<b>25,63</b>	<b>212,1</b>	<b>215,86</b>	<b>537,05</b>	<b>14,16</b>
		15.30	Полдник:													
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4
			Булочка городская	50	3,85	1,2	26,7	127			0.08		13	17,0	42,5	0,8
			Мандарин	100	0,8		8,6	38					35	11	17	0,1
			<b>Итого:</b>		<b>5,65</b>	<b>1,2</b>	<b>58,7</b>	<b>259</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>64</b>	<b>38</b>	<b>77,5</b>	<b>1,3</b>
		19.00	Ужин:													
162	2004		Суп молочный с овощами	300	6.0	7,5	19,2	169	39.14	0.33	0,36	10,31	175,89	39.87	166,79	0,90



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		7.30	Завтрак:													
75	2003		Салат с сыром	80	7,2	8,6	3,9	123	26,88	1,99	0,23	3,93	203,01	28,43	158,32	0,48
366	2004		Запеканка из творога	100/25	18,9	14,0	29,6	316	82,00	0,05	0,38	0,49	219,83	30,55	239,96	0,58
685	2004		Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	9,00	0,05	0,07	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04
			Итого:		<b>35,32</b>	<b>41,46</b>	<b>99,18</b>	<b>895,6</b>	<b>117,98</b>	<b>2,09</b>	<b>0,84</b>	<b>4,68</b>	<b>506,44</b>	<b>100,67</b>	<b>682,55</b>	<b>2,78</b>
		11.30	Обед:													
38	2001		Суп картофельный с клецками	250	2,1	2,8	14,4	93	1,75	1,29	0,13	6,6	15,35	24,03	51,2	0,77
Ттк. б			Азу	50/50	14,6	20,1	3,3	252	0,00	4,38	0,15	1,16	14,57	21,86	155,40	2,30
			Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,00	0,01	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,00	0,10	0,15	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2
			Апельсин	1 шт	1,5	0,00	15,00	136	0,00	0,15	0,37	75,0	64,0	0,00	41,0	0,75
			Итого:		<b>24,8</b>	<b>26,7</b>	<b>74,7</b>	<b>703</b>	<b>19,78</b>	<b>5,92</b>	<b>0,87</b>	<b>88,28</b>	<b>228,42</b>	<b>86,07</b>	<b>406,9</b>	<b>5,45</b>
		15.00	Полдник:													
			Сок виноградный	200	0,6	0,00	37	144	0,00	0,00	0,04	4,0	38	32	40	0,6
773	2004		Булочка Веснушка	50	3,7	2,4	24,4	135	7,27	0,58	0,03	0,00	7,11	4,87	28,38	0,39
			Итого:		<b>4,3</b>	<b>2,4</b>	<b>61,4</b>	<b>279</b>	<b>7,27</b>	<b>0,58</b>	<b>0,97</b>	<b>4,0</b>	<b>45,11</b>	<b>36,87</b>	<b>68,38</b>	<b>0,99</b>
		18.30	Ужин:													
205	2003		Котлеты рубленые из птицы	100	20,2	24,9	12,8	357	64,92	1,10	0,24	0,75	31,87	34,01	224,91	2,85
224	2004		Рагу из овощей	230	4,5	11,5	20,2	202	15,93	4,34	0,12	10,96	50,02	34,51	67,14	1,07
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,00	0,08	0,02	1,60	6,27	3,13	3,83	0,83
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,8	113	0,00	0,00	0,08	0,00	13	18	42	0,8
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2

			Итого:		<b>31,5</b>	<b>37,6</b>	<b>14,8</b>	<b>870</b>	<b>80,85</b>	<b>5,52</b>	<b>0,52</b>	<b>13,31</b>	<b>118,16</b>	<b>110,65</b>	<b>397,88</b>	<b>6,75</b>
		20.00	2Ужин													
698	2004		Простокваша	200	5,6	6,4	8,2	116	0,00	0,00	0,00	0,00	235,2	0,00	156,2	0,45
			Кондитерские изделия	<b>30</b>	2,3	2,9	22,3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6
			Банан	1 шт	0,8	0,00	20,2	172	0,26	0,55	0,02	0,24	40,0	27,5	5,1	0,45
			Итого:		<b>8,7</b>	<b>9,3</b>	<b>50,7</b>	<b>413</b>	<b>0,26</b>	<b>0,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>	<b>283,9</b>	<b>33,5</b>	<b>188,3</b>	<b>1,5</b>
			<b>Всего за день:</b>		<b>104,62</b>	<b>117,6</b>	<b>300,78</b>	<b>3160.6</b>	<b>226,14</b>	<b>14,6</b>	<b>3,22</b>	<b>110,51</b>	<b>1182</b>	<b>367,76</b>	<b>1744,01</b>	<b>17,47</b>

## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		7.30	Завтрак:													
245	2003		Запеканка манная с изюмом, молоком сгущённым	200/30	9,9	7,7	56,8	333	22,08	0,93	0,27	0,2	178,87	26,63	163,45	0,81
685	2004		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
			Сыр	15	3,5	4,5	0,00	56	0,03	0,00	0,00	0,36	156	0,00	81	0,00
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6
			Груша	1 шт	0,75	0,00	23,8	176	0,05	0,1	0,94	0,00	42,5	30,7	0,00	5,3
			Итого:		<b>21,95</b>	<b>13,1</b>	<b>144</b>	<b>844</b>	<b>22,16</b>	<b>1,03</b>	<b>1,37</b>	<b>0,56</b>	<b>403,77</b>	<b>92,33</b>	<b>327,45</b>	<b>7,75</b>
		11.30	Обед:													
110	2004		Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105	26,7	0,26	0,09	7,95	37,04	20,97	48,1	0,97
461	2004		Тефтели из говядины	150/40	18,3	26,0	20,7	390	7,85	0,00	0,16	0,63	40,83	32,54	159,95	1,40
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	200/7	4,6	5,9	42,7	246	39,33	0,92	0,12	1,13	61,81	68,69	133,98	1,36
			Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,0	10,0	13,0	0,00
644	1996		Молоко кипячёное	200	5,8	6,5	9,0	116	37,98	0,21	0,31	1,1	222,82	25,7	161,21	0,18
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2
			Итого:		<b>34,4</b>	<b>44,7</b>	<b>111</b>	<b>978</b>	<b>111,86</b>	<b>1,59</b>	<b>0,77</b>	<b>23,31</b>	<b>386,5</b>	<b>178,9</b>	<b>576,24</b>	<b>5,11</b>
		15.00	Полдник:													
			Сок апельсиновый	200	1,4	0,00	26,6	110	0,00	0,00	0,08	80	36	0,00	26	0,6
769	2004		Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	27,71	0,57	0,06	0,00	7,69	5,00	29,99	0,42
			Итого:		<b>4,9</b>	<b>5,9</b>	<b>53,3</b>	<b>284</b>	<b>27,71</b>	<b>0,57</b>	<b>0,14</b>	<b>80</b>	<b>43,69</b>	<b>5,00</b>	<b>55,99</b>	<b>1,02</b>
		18.30	Ужин:													
374	2004		Рыба, тушённая в томате с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184	14,65	1,65	0,23	1,03	22,98	31,53	138,99	0,80
203	2004		Картофель отварной с маслом	180/4	3,5	3,9	26,5	159	20,5	0,1	0,25	7,29	16,88	37,73	76,12	1,48
365	2003		Омлет с зелёным горошком	125/5	10,0	13,8	2,8	176	73,46	0,65	0,28	0,34	61,90	14,26	137,11	1,47
			Яблоко	1 шт	0,8	0,00	22,6	92	0,00	0,00	0,00	15	16	9	11	2,2

639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0.00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,8	113	0,00	0,00	0,08	0,00	13	18	42	0,8
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2
			Итого:		<b>43,5</b>	<b>28,4</b>	<b>144,3</b>	<b>994</b>	<b>108,61</b>	<b>5,15</b>	<b>0,9</b>	<b>24,46</b>	<b>218,69</b>	<b>177,2</b>	<b>528,73</b>	<b>9,39</b>
			2 Ужин:													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0.00	0.00	0.39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0.00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6
			Итого:		<b>8</b>	<b>9,2</b>	<b>31,10</b>	<b>239</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>1,37</b>	<b>243,9</b>	<b>33,44</b>	<b>192,2</b>	<b>0,8</b>
			<b>Всего за день:</b>		<b>112,75</b>	<b>101,3</b>	<b>483,7</b>	<b>3339</b>	<b>270.34</b>	<b>8,34</b>	<b>3,57</b>	<b>129,7</b>	<b>1296,6</b>	<b>486,87</b>	<b>1680.52</b>	<b>24,07</b>

## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
245	2003		Запеканка манная с изюмом, молоком сгущённым	230/35	11,5	8,9	65,6	384	25,51	1,07	0,31	0,24	207,05	30,77	188,92	0,93	
685	2004		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	
			Сыр	20	5,36	5,46	0,00	74	0,00	0,00	0,00	0,56	208,0	0,00	108	0,00	
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6	
			Груша	1 шт	0,75	0,00	23,8	176	0,05	0,1	0,94	0,00	42,5	30,7	0,00	5,3	
			Итого:		<b>25,41</b>	<b>15,26</b>	<b>152,8</b>	<b>913</b>	<b>25,56</b>	<b>1,17</b>	<b>1,41</b>	<b>0,8</b>	<b>483,95</b>	<b>96,47</b>	<b>379,92</b>	<b>7,87</b>	
		12.00	Обед:														
110	2004		Борщ с капустой и картофелем	300/10	2,3	6,3	14,3	122	30,24	0,30	0,11	9,54	42,93	25,02	56,68	1,16	
461	2004		Тефтели из говядины	200/50	24,4	34,6	27,4	518	10,04	0,00	0,21	0,79	54,16	42,90	212,41	1,84	
297	2004		Каша рисовая рассыпчатая	230/8	5,2	6,8	49,1	283	45,23	1,06	0,13	1,30	71,08	78,99	154,08	1,56	
			Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,0	10,0	13,0	0,00	
644	1996		Молоко кипячёное	200	5,8	6,5	9,0	116	37,98	0,21	0,31	1,1	222,82	25,7	161,21	0,18	
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0,00	0,00	0,12	0,00	34	42	120	2,4	
			Итого:		<b>44,3</b>	<b>55,6</b>	<b>148</b>	<b>1259</b>	<b>123,49</b>	<b>1,77</b>	<b>0,91</b>	<b>25,23</b>	<b>431,99</b>	<b>224,61</b>	<b>717,38</b>	<b>7,14</b>	
		15.00	Полдник:														
			Сок апельсиновый	200	1,4	0,00	26,6	110	0,00	0,00	0,08	80	36	0,00	26	0,6	
769	2004		Булочка домашняя	50	3,5	5,9	26,7	174	27,71	0,57	0,06	0,00	7,69	5,00	29,99	0,42	
			Итого:		<b>4,9</b>	<b>5,9</b>	<b>53,3</b>	<b>284</b>	<b>27,71</b>	<b>0,57</b>	<b>0,14</b>	<b>80</b>	<b>43,69</b>	<b>5,00</b>	<b>55,99</b>	<b>1,02</b>	
		18.30	Ужин:														
374	2004		Рыба, тушённая в томате с овощами	160	22,5	10,9	5,5	209	16,25	1,83	0,25	1,19	26,21	35,93	155,82	0,92	
203	2004		Картофель отварной с маслом	220/5	4,3	4,9	32,4	195	35,4	0,33	0,32	8,91	20,64	46,12	126,5	1,81	
365	2003		Омлет с зелёным горошком	150/5	12,0	15,9	3,4	204	84,62	0,77	0,34	0,41	74,18	17,11	164,36	1,76	
			Яблоко	1 шт	0,8	0,00	22,6	92	0,00	0,00	0,00	15	16	9	11	2,2	

639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0.00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2
			Итого:		<b>52,4</b>	<b>33,3</b>	<b>176,6</b>	<b>1196</b>	<b>176,76</b>	<b>5,68</b>	<b>1,25</b>	<b>26,31</b>	<b>250,96</b>	<b>209,84</b>	<b>664,19</b>	<b>10,93</b>
			2 Ужин:													
			Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0.00	0.00	0.39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0.00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6
			Итого:		<b>8</b>	<b>9,2</b>	<b>31,10</b>	<b>239</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,39</b>	<b>1,37</b>	<b>243,9</b>	<b>33,44</b>	<b>192,2</b>	<b>0,8</b>
			<b>Всего за день:</b>		<b>135,01</b>	<b>119,26</b>	<b>561,8</b>	<b>3891</b>	<b>353,52</b>	<b>9,19</b>	<b>4,1</b>	<b>133,71</b>	<b>1454,5</b>	<b>569,36</b>	<b>2009,68</b>	<b>27,76</b>

## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ реп.	Сборн год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		8.00	Завтрак:														
45	2004		Салат из квашеной капусты	100	1,5	4,5	7,0	76	0,00	2,38	0,03	10,92	43,15	12,84	24,19	0,52	
148	2004		Творожный пудинг с повидлом	250/40	32,1	17,1	83,3	609	36,99	0,96	0,35	0,006	224,28	35,23	312,24	1,27	
692	2004		Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,07	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10	
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6	
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04	
			Итого:		<b>43,82</b>	<b>40,8</b>	<b>160,48</b>	<b>1163,6</b>	<b>46,09</b>	<b>3,39</b>	<b>0,61</b>	<b>11,24</b>	<b>351,26</b>	<b>89,76</b>	<b>462,48</b>	<b>3,53</b>	
		12.00	Обед:														
131	2004		Рассольник домашний	300/10	2,8	6,5	16,7	130	30,24	0,3	0,18	12,61	36,03	29,68	73,65	1,11	
451	2004		Котлета мясная	120	17,4	14,3	15,4	262	3,11	3,75	0,21	0,06	41,72	33,19	168,14	1,71	
330	2004		Пюре гороховое	250/6	23,7	7,2	54,0	379	35,40	1,80	0,99	7,20	234,98	186,28	420,36	9,10	
			Свежий помидор	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,0	10,0	13,0	0,00	
636	2004		Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	31,3	124	0,00	0,11	0,03	13,20	17,25	6,22	11,01	0,22	
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0,00	0,00	0,12	0,00	34	42	120	2,4	
			Итого:		<b>51</b>	<b>29,5</b>	<b>165,6</b>	<b>1115</b>	<b>68,75</b>	<b>6,16</b>	<b>1,56</b>	<b>45,57</b>	<b>370,98</b>	<b>307,37</b>	<b>806,16</b>	<b>14,54</b>	
		15.30	Полдник:														
			Сок виноградный	200	0,6	0,00	37	144	0,00	0,00	0,04	4,0	38	32	40	0,6	
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6	
			Апельсин	1 шт	1,5	0,00	15,0	136	0,00	0,25	0,37	75,0	64,0	0,00	41,0	0,75	
			Итого:		<b>4,4</b>	<b>2,9</b>	<b>74,3</b>	<b>405</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>79,0</b>	<b>110,7</b>	<b>38</b>	<b>108</b>	<b>1,95</b>	
		19.00	Ужин:														
388	2004		Котлета рыбная	120	17,9	13,6	15,5	258	11,92	6,00	0,26	0,1	50,03	33,95	180,15	1,34	
205	2004		Картофель в молоке	250	5,4	7,0	28,9	203	51,10	0,3	0,36	7,39	94,50	46,33	153,14	1,53	
287	2003		Запеканка капустная с маслом	220/10	6,3	18,2	42,0	287	53,36	1,14	0,16	15,38	11,19	38,25	90,43	1,61	
381	2003		Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	0,00	0,07	0,02	1,36	8,48	2,66	9,28	0,70	
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6	
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2	
			Итого:		<b>40,1</b>	<b>40,4</b>	<b>185,3</b>	<b>1182</b>	<b>116,38</b>	<b>7,51</b>	<b>1,02</b>	<b>24,23</b>	<b>207,2</b>	<b>177,19</b>	<b>576</b>	<b>7,98</b>	

		20.30	2 Ужин:													
			Кефир	200/10	5,6	0,1	16,4	91			0,06	0,56	222.02	26,10	165,30	0,20
			Итого:		<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>91</b>			<b>0,06</b>	<b>0,56</b>	<b>222.02</b>	<b>26,10</b>	<b>165,30</b>	<b>0,20</b>
			<b>Итого за день:</b>		<b>144,92</b>	<b>113,7</b>	<b>601,78</b>	<b>3956,6</b>	<b>231,22</b>	<b>17,28</b>	<b>3,66</b>	<b>160,6</b>	<b>1262,21</b>	<b>638,42</b>	<b>2117,94</b>	<b>28,2</b>

## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон –осенне - зимний

№ реп.	Сборн год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		7.30	Завтрак:														
148	2004		Творожный пудинг с повидлом	200/35	25,7	13,7	66,7	488	29,59	0,77	0,28	0,05	179,5	22,18	249,87	1,02	
45	2004		Салат из квашеной капусты	80	1,2	3,6	5,6	61	0,00	1,90	0,03	8,74	34,52	10,27	19,36	0,42	
692	2004		Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,07	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10	
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6	
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04	
			Итого:		<b>37,12</b>	<b>36,5</b>	<b>142,48</b>	<b>1027,6</b>	<b>38,69</b>	<b>2,72</b>	<b>0,49</b>	<b>9,05</b>	<b>297,75</b>	<b>80,14</b>	<b>395,18</b>	<b>3,18</b>	
		11.30	Обед:														
131	2004		Рассольник домашний	250/10	2,4	5,7	13,9	118	26,7	0,93	0,15	10,51	31,28	24,84	62,25	0,93	
451	2004		Котлета мясная	100	14,5	12,0	12,8	218	2,59	3,13	0,17	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43	
330	2004		Пюре гороховое	230/5	21,7	5,8	49,5	341	27,14	1,64	0,9	6,62	215,64	170,99	385,43	8,35	
			Свежий помидор	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,0	10,0	13,0	0,00	
636	2004		Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	31,3	124	0,00	0,11	0,03	13,20	17,25	6,22	11,01	0,22	
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2	
			Итого:		<b>42,9</b>	<b>21,4</b>	<b>134,1</b>	<b>922</b>	<b>56,43</b>	<b>6,01</b>	<b>1,34</b>	<b>42,88</b>	<b>322,94</b>	<b>260,71</b>	<b>671,81</b>	<b>12,13</b>	
		15.00	Полдник:														
			Сок виноградный	200	0,6	0,00	37	144	0,00	0,00	0,04	4,0	38	32	40	0,6	
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6	
			Апельсин	1 шт	1,5	0,00	15,0	136	0,00	0,25	0,37	75,0	64,0	0,00	41,0	0,75	
			Итого:		<b>4,4</b>	<b>2,9</b>	<b>74,3</b>	<b>405</b>	<b>0,00</b>	<b>0,25</b>	<b>0,41</b>	<b>79,0</b>	<b>110,7</b>	<b>38</b>	<b>108</b>	<b>1,95</b>	
		18.30	Ужин:														
388	2004		Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215	9,94	5,00	0,21	0,15	41,69	28,29	150,13	1,11	
205	2004		Картофель в молоке	230	5,0	6,7	26,7	190	49,3	0,28	0,34	6,81	86,76	42,68	140,97	1,41	
287	2003		Запеканка капустная с маслом	180/10	5,2	15,1	19,6	236	49,76	0,93	0,12	12,59	90,17	31,29	72,68	1,32	
381	2003		Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	0,00	0,07	0,02	1,36	8,48	2,66	9,28	0,70	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,8	113	0,00	0,00	0,08	0,00	13	18	42	0,8	
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2	
			Итого:		<b>31,8</b>	<b>34,4</b>	<b>373,5</b>	<b>962</b>	<b>109</b>	<b>6,28</b>	<b>0,77</b>	<b>20,91</b>	<b>257,1</b>	<b>143,92</b>	<b>475,06</b>	<b>6,54</b>	

		20.30	2 Ужин:													
			Кефир	200/10	5,6	0,1	16,4	91			0,06	0,56	222.02	26,10	165,30	0,20
			Итого:		<b>5,6</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>91</b>			<b>0,06</b>	<b>0,56</b>	<b>222.02</b>	<b>26,10</b>	<b>165,30</b>	<b>0,20</b>
			<b>Итого за день:</b>		<b>121,82</b>	<b>95,3</b>	<b>740,78</b>	<b>3407,6</b>	<b>204,12</b>	<b>15,26</b>	<b>3,07</b>	<b>152,4</b>	<b>1210,5</b>	<b>548,87</b>	<b>1815,35</b>	<b>24,00</b>

## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне -зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		7.30	Завтрак:														
75	2003		Салат с сыром	100	8,9	10,7	4,8	153	33,6	2,49	0,28	4,91	253,76	35,54	197,9	0,60	
366	2004		Запеканка из творога	120/25	22,3	16,4	32,7	363	96,3	0,05	0,44	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68	
685	2004		Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,6	15,8	81	9,00	0,05	0,07	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08	
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6	
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04	
			Итого:		<b>40,42</b>	<b>46,1</b>	<b>103,18</b>	<b>972,6</b>	<b>139</b>	<b>2,59</b>	<b>0,95</b>	<b>5,71</b>	<b>585,81</b>	<b>112,19</b>	<b>600,85</b>	<b>3,0</b>	
		11.30	Обед:														
38	2001		Суп картофельный с клецками	300	2,5	3,4	17,3	111	1,75	1,55	0,15	7,92	15,35	24,03	61,43	0,92	
Тк. б			Азу														
			Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,00	0,01	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3	
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,00	0,10	0,15	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13	
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0,00	0,00	0,12	0,00	34	42	120	2,4	
			Апельсин	1 шт	1,5	0,00	15,00	136	0,00	0,15	0,37	75,0	64,0	0,00	41,0	0,75	
			Итого:		<b>13,4</b>	<b>7,8</b>	<b>95,9</b>	<b>568</b>	<b>19,78</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>88,44</b>	<b>230,85</b>	<b>85,21</b>	<b>321,73</b>	<b>4,5</b>	
		15.00	Полдник:														
			Сок виноградный	200	0,6	0,00	37	144	0,00	0,00	0,04	4,0	38	32	40	0,6	
773	2004		Булочка Веснушка	50	3,7	2,4	24,4	135	7,27	0,58	0,03	0,00	7,11	4,87	28,38	0,39	
			Итого:		<b>4,3</b>	<b>2,4</b>	<b>61,4</b>	<b>279</b>	<b>7,27</b>	<b>0,58</b>	<b>0,97</b>	<b>4,0</b>	<b>45,11</b>	<b>36,87</b>	<b>68,38</b>	<b>0,99</b>	
		18.30	Ужин:														
205	2003		Котлеты рубленые из птицы	120	24,2	29,8	15,4	429	77,91	1,33	0,29	0,90	31,87	34,01	224,91	2,85	
224	2004		Рагу из овощей	250	4,8	12,4	21,9	219	15,93	4,72	0,13	11,90	54,32	37,44	72,83	1,16	
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,00	0,08	0,02	1,60	6,27	3,13	3,83	0,83	
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6	
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2	

			Итого:		<b>39,6</b>	<b>43,8</b>	<b>134</b>	<b>1072</b>	<b>93,84</b>	<b>6,13</b>	<b>0,66</b>	<b>14.4</b>	<b>135,46</b>	<b>130,58</b>	<b>444,57</b>	<b>7,64</b>
		20.00	2Ужин													
698	2004		Простокваша	200	5,6	6,4	8.2	116	0,00	0,00	0,00	0,00	235,2	0,00	156,2	0,45
			Кондитерские изделия	<b>30</b>	2,3	2,9	22.3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6
			Банан	1 шт	0,8	0,00	20,2	172	0,26	0,55	0,02	0,24	40,0	27,5	5,1	0,45
			Итого:		<b>8,7</b>	<b>9,3</b>	<b>50,7</b>	<b>413</b>	<b>0,26</b>	<b>0,55</b>	<b>0,02</b>	<b>0,24</b>	<b>283,9</b>	<b>33,5</b>	<b>188,3</b>	<b>1,5</b>
			<b>Всего за день:</b>		<b>106,42</b>	<b>109,4</b>	<b>445,18</b>	<b>3304,6</b>	<b>260,15</b>	<b>11,7</b>	<b>3,4</b>	<b>112,79</b>	<b>1281,1</b>	<b>398,35</b>	<b>1623,8</b>	<b>17,63</b>

## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		7.30	Завтрак:														
311			Каша Дружба	200/6	7,1	9,8	37,3	267	71,61	0,32	0,11	0,25	141,42	40,45	163,21	0,9	
7	2003		Икра кабачковая	80	1,0	3,8	5,4	59	0,00	2,4	0,05	5,96	21,57	11,64	28,34	0,53	
3	2004		Бутерброд с маслом/сыром	30/5/10	5,0	7,1	14,5	144	0,13	0,08	0,11	0,07	107,5	15,4	128,9	0,68	
685			Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55		0,01		1,12	2,86	0,73	1,34	0,08	
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,4	106,5	0,1	0,5	0,1	0,00	11,5	16,5	42,0	0,95	
			Итого:		<b>17,1</b>	<b>21,25</b>	<b>96,5</b>	<b>631,5</b>	<b>71,84</b>	<b>2,94</b>	<b>0,37</b>	<b>7,4</b>	<b>284,78</b>	<b>84,72</b>	<b>363,79</b>	<b>3,14</b>	
		11.30	Обед:														
89			Сельдь с луком	35/7	3,4	2,9	1,4	45	2,40	0,25	0,01	0,06	18,58	8,81	54,65	0,30	
140	2010		Суп куриный	250	2,7	2,6	18,9	111	10,62	0,32	0,08	6,6	13,69	20,0	55,74	0,86	
5			Рагу с мясом	200	17,4	18,9	14,9	299	6,75	3,19	0,06	9,72	41,59	42,26	181,44	2,76	
			Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,0	10,0	13,0	0,00	
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,00	1,75	0,28	0,29	14,61	8,5	63,5	0,92	
			Хлеб ржаной/пшеничный	70/50	8,4	1,29	49,4	222	4,25	2,04	0,24	0,00	36,0	49,5	152,6	3,68	
			Итого:		<b>33,4</b>	<b>25,99</b>	<b>120,8</b>	<b>820</b>	<b>167,7</b>	<b>7,75</b>	<b>0,7</b>	<b>29,17</b>	<b>131,47</b>	<b>139,07</b>	<b>520,93</b>	<b>8,52</b>	
		15.00	Полдник:														
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4	
			Булочка городская	50	3,85	1,2	26,7	127			0,08		13	17,0	42,5	0,8	
			Мандарин	100	0,8		8,6	38					35	11	17	0,1	
		18.30	Ужин:														
55			Яйцо варёное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8			0,03		22	21,6		1,1	
369			Рыба отварная	90	16,5	11,2	1,4	172	37,2		0,06	0,06	12,1	5,28	76,29	0,46	
520			Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	30,18	0,27	0,16	13,92	47,56	47,56	111,44	1,39	
			Свежий огурец	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03		0,01	5,0	11,5	7,0	2,1	0,3	
			Хлеб пшеничный/ржаной	70/30	7,3	0,39	46,0	199	1,87	1,4	0,2		26,6	37,2	106,4	2,5	
693			Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90	
			Итого:		<b>43,05</b>	<b>27,69</b>	<b>158,6</b>	<b>1027,8</b>	<b>87,28</b>	<b>1,78</b>	<b>0,57</b>	<b>19,5</b>	<b>282,89</b>	<b>183,61</b>	<b>474,82</b>	<b>7,95</b>	



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ТРЕТИЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ реп.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311			Каша Дружба	250/8	7,7	10,7	40,5	290	77,83	0,35	0,12	0,27	153,72	43,97	177,4	0,98
7	2003		Икра кабачковая	100	1,36	4,8	7,09	76,5	0,00	2,4	0,07	7,56	30,03	16,4	28,94	0,73
3	2004		Бутерброд с маслом/сыром	50/7/20	9,2	11,6	24,2	242	41,4	0,9	0,11	0,07	107,5	15,4	129,93	0,68
685			Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55		0,01		1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	25,4	106,5	0,1	0,5	0,1	0,00	11,5	16,5	42,0	0,95
			Итого:		<b>22,26</b>	<b>27,65</b>	<b>111,0</b>	<b>770</b>	<b>119,33</b>	<b>4,25</b>	<b>0,4</b>	<b>9,02</b>	<b>305,61</b>	<b>93</b>	<b>379,61</b>	<b>3,42</b>
		12.00	Обед:													
89			Сельдь с луком	45/10	4,3	3,8	1,9	59	3,00	0,32	0,04	0,80	23,64	11,17	68,97	0,38
140	2010		Суп куриный	300	16	34,9	74,2	125,6		1,8			18,47	19,32		14,6
5			Рагу с мясом	220	19,6	21,2	16,5	335	7,65	3,52	0,21	10,72	46,08	47,21	204,06	3,11
			Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,0	10,0	13,0	0,00
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
			Хлеб ржаной/пшеничный	100/50	10,4	1,65	59,6	271,5	6,05	2,7	0,3	0,00	46,5	63,5	200,0	2,9
			Итого:		<b>53,7</b>	<b>61,85</b>	<b>198,6</b>	<b>984,1</b>	<b>16,7</b>	<b>11,29</b>	<b>0,7</b>	<b>24,82</b>	<b>212,62</b>	<b>196,88</b>	<b>549,54</b>	<b>22,43</b>
		15.30	Полдник:													
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4
			Булочка городская	50	3,85	1,2	26,7	127			0,08		13	17,0	42,5	0,8
			Мандарин	100	0,8		8,6	38					35	11	17	0,1
		19.00	Ужин:													
55			Яйцо варёное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8			0,03		22	21,6		1,1
369	2004		Рыба отварная	100	18,4	12,6	1,6	193	42,2		0,07	0,06	13,53	5,88	84,99	0,51
520			Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	34,98	0,31	0,34	15,95	57,25	43,93	129,7	1,59
			Свежий огурец	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03		0,01	5,0	11,5	7,0	2,1	0,3
			Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	10,9	1,5	63,4	296,5	3,1	2,1	0,3	0,00	41,5	56,5	163,0	3,85
693			Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90
			Итого:		<b>49,25</b>	<b>31,2</b>	<b>180,2</b>	<b>1174,3</b>	<b>98,31</b>	<b>2,52</b>	<b>0,86</b>	<b>21,53</b>	<b>320,41</b>	<b>199,88</b>	<b>558,38</b>	<b>9,55</b>



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ВТОРОЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		7.30	Завтрак:													
71	2004		Винегрет овощной	80	1,1	1,9	6.1	46	0,00	0,11	0,07	10.15	20,63	14,56	32,34	0,61
366	2004		Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/25	18,9	14,0	29,6	316	82,00	0,05	0,38	0,49	219.83	30.55	239,96	0.58
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,00	0,10	0,15	0,52	106,00	12,18	78,3	0.13
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149.6	0,1				4,4	0,6	3,8	0.04
			Итого:		<b>30,72</b>	<b>30,72</b>	<b>103,48</b>	<b>846,6</b>	<b>100,01</b>	<b>0,26</b>	<b>0,76</b>	<b>11,16</b>	<b>376,86</b>	<b>92,82</b>	<b>437,4</b>	<b>2,96</b>
		11.30	Обед:													
110	2004		Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,9	5,5	12,0	105	26,7	0,26	0,09	7,95	37,04	20,97	48,1	0,97
487	2004		Курица отварная	60	14,2	12,0	0,2	165	30,33	0,44	0,11	0,55	11.75	11,98	101.18	1,13
534	2004		Капуста тушёная	200	4,3	6,5	18.8	151	0,00	3,43	0,15	32,96	102,6	39,26	79,53	1,51
			Яйцо варёное	1 шт	4,5	3,8	0,1	63	0,3	0,06	0,02	0,07	18,52	4,03	64,6	0,8
			Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,00	10,0	13,0	0.00
631	2004		Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,00	0,08	0,02	1,60	6,27	3,13	3,83	0,83
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2
			Итого:		<b>28,9</b>	<b>28,7</b>	<b>83,1</b>	<b>704</b>	<b>57,33</b>	<b>4,47</b>	<b>0,48</b>	<b>55,63</b>	<b>200,18</b>	<b>110,37</b>	<b>370,24</b>	<b>6,44</b>
		15.00	Полдник:													
			Сок апельсиновый	200	1,4		26,6	110			0,08	80	36		26	0.6
			Банан	1 шт	0,8	0,00	20,2	172	0,26	0,55	0,02	0,24	40,0	27,5	5,1	0,45
			Итого:		<b>2,2</b>		<b>46,8</b>	<b>282</b>	<b>0,26</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>80,24</b>	<b>76</b>	<b>27,5</b>	<b>31,1</b>	<b>1,05</b>
		18.30	Ужин:													
443	2004		Плов из говядины	250	18,2	18,9	44,7	425	0,00	0,00	0,07	0,99	12,92	37,18	97.76	0,91
287	2003		Запеканка капустная с маслом	180/10	5,2	15,1	19,6	236	49,76	0,93	0,12	12,59	90,17	31,29	72,68	1,32
381	2003		Кисель из яблок	200	0,1	0,1	276	109	0,00	0,00	0,01	1.36	8,48	2,66	9,28	0,7
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,8	113	0,00	0,00	0,08	0,00	13	18	42	0,8



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ВТОРОЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
71	2004		Винегрет овощной	100	1,4	2,3	7,7	57	0,00	0,14	0,09	12,69	25,78	18,20	40,43	0,76
366	2004		Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/25	22,3	16,4	32,7	363	96,3	0,05	0,44	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68
692	2004		Кофейный напиток на молоке	200	3,0	3,1	17,9	109	18,00	0,10	0,15	0,52	106,00	12,18	78,3	0,13
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1				4,4	0,6	3,8	0,04
			<b>Итого:</b>		<b>34,42</b>	<b>39,2</b>	<b>108,18</b>	<b>904,6</b>	<b>114,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0,84</b>	<b>13,75</b>	<b>410,63</b>	<b>100,94</b>	<b>482,53</b>	<b>3,21</b>
110	2004	12.00	Обед:													
487	2004		Борщ с капустой и картофелем	300/10	2,3	6,3	14,3	122	30,24	0,30	0,11	9,54	42,93	25,02	56,68	1,16
534	2004		Курица отварная	70	16,6	14,0	0,3	193	35,39	0,51	0,13	0,64	13,71	13,98	118,05	1,31
			Капуста тушёная	230	5,0	7,5	21,7	173	0,00	3,94	0,17	37,90	117,99	45,15	91,45	1,74
			Яйцо варёное	1 шт	4,5	3,8	0,1	63	0,3	0,06	0,02	0,07	18,52	4,03	64,6	0,8
631	2004		Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,00	10,0	13,0	0,00
			Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	25,4	99	0,00	0,08	0,02	1,60	6,27	3,13	3,83	0,83
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0,00	0,00	0,12	0,00	34	42	120	2,4
			<b>Итого:</b>		<b>85,6</b>	<b>33,1</b>	<b>110</b>	<b>870</b>	<b>65,93</b>	<b>5,09</b>	<b>0,6</b>	<b>62,25</b>	<b>240,42</b>	<b>143,31</b>	<b>467,61</b>	<b>8,24</b>
		15.30	Полдник:													
			Сок апельсиновый	200	1,4		26,6	110			0,08	80	36		26	0,6
			Банан	1 шт	0,8	0,00	20,2	172	0,26	0,55	0,02	0,24	40,0	27,5	5,1	0,45
			<b>Итого:</b>		<b>2,2</b>		<b>46,8</b>	<b>282</b>	<b>0,26</b>	<b>0,55</b>	<b>0,1</b>	<b>80,24</b>	<b>76</b>	<b>27,5</b>	<b>31,1</b>	<b>1,05</b>
		19.00	Ужин:													
443	2004		Плов из говядины	300	25,4	25,2	50,3	533	0,00	0,00	0,08	1,11	14,53	41,83	19,98	1,03
287	2003		Запеканка капустная с маслом	220/10	6,3	18,2	42,0	287	53,36	1,14	0,16	15,38	11,19	38,25	90,43	1,61
381	2003		Кисель из яблок	200	0,1	0,1	27,6	109	0,00	0,07	0,02	1,36	8,48	2,66	9,28	0,70

			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99	0,00	0,00	0,06	0,00	17	21	60	1,2
			Итого:		<b>42,2</b>	<b>45</b>	<b>191,2</b>	<b>1254</b>	<b>53,36</b>	<b>1,21</b>	<b>0,48</b>	<b>17,85</b>	<b>77,2</b>	<b>138,74</b>	<b>262,69</b>	<b>6,14</b>
		20.30	2 ужин:													
			Ряженка	200	22,4	57,6	30,4	110,4				1,6	240	28		0,2
			Булочка сдобная	50	3,9	4,2	26,2	159	14	0,3	0,07	0,03	13,5	5,29	15,0	0,45
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6
			Итого:		<b>28,6</b>	<b>64,7</b>	<b>78,9</b>	<b>394,4</b>	<b>14</b>	<b>0,3</b>	<b>0,07</b>	<b>1,9</b>	<b>262,2</b>	<b>39,29</b>	<b>42</b>	<b>1,25</b>
			<b>Всего за день:</b>		<b>193,02</b>	<b>182</b>	<b>535,08</b>	<b>3705</b>	<b>247,95</b>	<b>7,44</b>	<b>2,12</b>	<b>175,99</b>	<b>1066,45</b>	<b>449,78</b>	<b>1285,93</b>	<b>19,89</b>

## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон –осенне - зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		7.30	Завтрак:													
311	2004		Каша рисовая молочная жидкая	230/6	5,8	9,4	34,8	247	72,53	0,32	0,22	0,25	140,31	31,22	141,13	0,48
7	2003		Икра кабачковая	80	1,0	3,8	5,4	59	0,00	2,4	0,05	5,96	21,57	11,64	28,34	0,53
685	2004		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6
			Сыр	15	3,5	4,5	0,00	56	0,03	0,00	0,00	0,36	156	0,00	81	0,00
			Итого:		<b>18,1</b>	<b>18,6</b>	<b>103,6</b>	<b>641</b>	<b>72,56</b>	<b>2,72</b>	<b>0,43</b>	<b>6,57</b>	<b>344,28</b>	<b>77,86</b>	<b>333,47</b>	<b>2,65</b>
		11.30	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,1	5,6	7,3	88	26,7	0,2	0,06	10,03	35,82	12,75	31,27	0,44
436	2004		Жаркое по-домашнему	250	17,1	17,4	18,3	299	0,00	4,08	0,29	5,01	25,78	49,83	214,3	3,21
			Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,00	0,01	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
			Сок фруктовый	200			11,0	45	0,00							
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99	0,00		0,06		17	21	60	1,2
			Апельсин	1 шт	1,5	0,00	15,0	68	0,00	0,15	0,3	75,0	64,0	0,00	41,0	0,75
			Итого:		<b>24,3</b>	<b>23,7</b>	<b>75,7</b>	<b>613</b>	<b>26,73</b>	<b>4,43</b>	<b>0,72</b>	<b>95,04</b>	<b>154,10</b>	<b>90,58</b>	<b>367,57</b>	<b>5,9</b>
		15.00	Полдник:													
644	1996		Молоко кипячёное	200	5,8	6,5	9,0	116	37,98	0,21	0,31	1,1	222,82	25,7	165,21	0,18
			Булочка городская	50	3,85	1,2	26,7	127	0,00	0,00	0,08	0,00	13	17,0	42,5	0,8
			Итого:		<b>9,65</b>	<b>7,7</b>	<b>35,7</b>	<b>243</b>	<b>37,98</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>1,1</b>	<b>235,82</b>	<b>42,7</b>	<b>207,71</b>	<b>0,98</b>
			Ужин:													
431	2004		Печень по-строгановски	80/50	20,9	16,1	3,6	244	8243,4	5,6	2,36	13,05	21,81	23,24	364,4	7,87
297	2004		Каша гречневая рассыпчатая	200/7	9,5	7,7	38,2	264	39,33	1,30	0,35	1,13	70,66	174,66	248,06	5,3
294	1996		Сырники из творога	150/10	26,0	16,8	36,1	400	72,8	0,02	0,25	0,08	254,31	37,48	258,0	0,96
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,8	113	0,00	0,00	0,08	0,00	13	18	42	0,8
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99	0,00	0,00	0,06	0,00	17	21	60	1,2

		Итого:		<b>65,4</b>	<b>41,8</b>	<b>165,7</b>	<b>1291</b>	<b>8355,53</b>	<b>9,67</b>	<b>3,22</b>	<b>15,06</b>	<b>447,71</b>	<b>320,06</b>	<b>1035,97</b>	<b>17,57</b>
		2Ужин:													
698	2004	Йогурт	200	5,7	6,3	7,8	114	0.00	0.00	0.39	1,37	235,2	27,44	165.2	0,2
		Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22.3	125	0,00	0.00	0,00	0.00	8.7	6,0	27,0	0,6
		Итого:		<b>8,0</b>	<b>9,2</b>	<b>30,1</b>	<b>239</b>			<b>0.39</b>	<b>1,37</b>	<b>243.9</b>	<b>33,44</b>	<b>192,2</b>	<b>0,8</b>
		Всего за день:		<b>125,45</b>	<b>101</b>	<b>410,8</b>	<b>3027</b>	<b>8492,8</b>	<b>17,03</b>	<b>5.15</b>	<b>119,14</b>	<b>1425,81</b>	<b>564,64</b>	<b>2136,92</b>	<b>27,9</b>

## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сбор н. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак:													
311	2004		Каша рисовая молочная жидкая	250/8	6,3	102	37,9	269	78.83	0,35	0.24	0,27	152,51	33.93	153,4	0,52
7	2003		Икра кабачковая	100	1.36	4,8	7,09	76,5	0.00	2,4	0,04	0,52	30,03	16,4	28,34	0.73
685	2004		Чай с сахаром	200	0,2	0.0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0.00	0.04
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226			0,16		26	35	83	1,6
			Сыр	20	5,36	5,46	0.00	74	0,00	0.00	0,00	0.56	208.0		108	
			Итого:		<b>20,82</b>	<b>113,16</b>	<b>108,39</b>	<b>698,5</b>	<b>78,83</b>	<b>2,75</b>	<b>0,44</b>	<b>1,35</b>	<b>416,94</b>	<b>85,33</b>	<b>372,74</b>	<b>2,89</b>
		12.00	Обед:													
124	2004		Щи из свежей капусты с картофелем	300/10	2,5	6.4	8,7	102	30,2	0.24	0.07	12.00	41,5	15.2	36.50	0,52
436	2004		Жаркое по-домашнему	300	24,2	23,6	20,5	392	0.00	4,71	0.37	5.65	31,4	61,6	288,00	4,28
			Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0.00	0.01	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
			Сок фруктовый	200			11,0	45	0,00							
			Хлеб ржаной	100	5.6	1,2	43,2	198	0,00		0,12		34	42	120	2,4
			Апельсин	1 шт	1,5	0,00	15,0	68	0.00	0.15	0,3	75,0	64,0	0,00	41,0	0,75
			Итого:		<b>34,6</b>	<b>31,3</b>	<b>100,9</b>	<b>819</b>	<b>30,23</b>	<b>5,1</b>	<b>0,87</b>	<b>97,65</b>	<b>182,4</b>	<b>125,8</b>	<b>506,5</b>	<b>8,25</b>
		15.30	Полдник:													
644	1996		Молоко кипячёное	200	5,8	6.5	9,0	116	37,98	0,21	0,31	1,1	222,82	25,7	165,21	0,18
			Булочка городская	50	3,85	1,2	26,7	127	0,00	0,00	0,08	0,00	13	17,0	42,5	0.8
			Итого:		<b>9,65</b>	<b>7,7</b>	<b>35.7</b>	<b>243</b>	<b>37,98</b>	<b>0,21</b>	<b>0,39</b>	<b>1,1</b>	<b>235,82</b>	<b>42,7</b>	<b>207.71</b>	<b>0,98</b>
			Ужин:													
431	2004		Печень по-строгановски	100/60	26,3	19,6	4,5	300	10338,0	6,79	2,95	16,5	26.84	29.21	456.8	9.88
297	2004		Каша гречневая рассыпчатая	230/8	10,9	8,9	43,9	303	45,23	1,49	0,4	1.3	81,26	200.86	285.26	6,09
294	1996		Сырники из творога	180/15	31,4	20,4	44,9	490	97.5	0.04	0,64	0,94	314.2	45,98	334,3	1,16
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2.4	0,1	41,4	171	0.00	2,75	0,12	0,80	70,93	45.68	63,51	1.44

			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0.00	0.00	0,16	0.00	26	35	83	1,6
			Хлеб ржаной	50	2.8	0,6	21,6	99	0.00	0.00	0.06	0.00	17	21	60	1,2
			Итого:		<b>81,4</b>	<b>50,5</b>	<b>186</b>	<b>1589</b>	<b>10480.73</b>	<b>11,07</b>	<b>4,33</b>	<b>19,54</b>	<b>536,23</b>	<b>377,73</b>	<b>1282,87</b>	<b>21,37</b>
			2Ужин:													
698	2004		Йогурт:	200	5,7	6,3	7,8	114	0.00	0.00	0.39	1,37	235,2	27,44	165.2	0,2
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22.3	125	0,00	0.00	0,00	0.00	8.7	6,0	27,0	0,6
			Итого:		<b>8,0</b>	<b>9,2</b>	<b>30,1</b>	<b>239</b>			<b>0.39</b>	<b>1,37</b>	<b>243.9</b>	<b>33,44</b>	<b>192,2</b>	<b>0,8</b>
			Всего за день:		<b>154,47</b>	<b>211,86</b>	<b>461,09</b>	<b>3588.5</b>	<b>10627,77</b>	<b>19,13</b>	<b>6,42</b>	<b>121,01</b>	<b>1615,3</b>	<b>664,96</b>	<b>2562,02</b>	<b>34,29</b>

## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне -зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		7.30	Завтрак													
160	2004		Суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,6	23,8	172	35,5	0,53	0,6	0,78	162,73	21,61	136,01	0,48
45	2004		Салат из квашеной капусты	100	1,5	4,5	7,0	76	0,00	2,38	0,03	10,92	43,15	12,84	24,19	0,52
			Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,07	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04
			Итого:		<b>18,32</b>	<b>30,3</b>	<b>100,98</b>	<b>726,6</b>	<b>44,6</b>	<b>2,96</b>	<b>0,86</b>	<b>11,96</b>	<b>289,61</b>	<b>76,14</b>	<b>286,15</b>	<b>2,74</b>
		11.30	Обед:													
139	2004		Суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5,0	23,4	172	21,24	0,37	0,42	8,52	37,70	45,73	122,10	2,28
451	2004		Шницель	120	17,4	14,3	15,4	262	3,11	3,75	0,21	0,06	41,72	33,19	168,14	1,71
203	2004		Картофель отварной с маслом	250/6	4,9	5,2	34,7	210	35,4	0,33	0,28	2,14	22,28	49,47	126,46	1,96
			Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,00	10,0	13,0	0,00
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0,00		0,12		34	42	120	2,4
694	2004		Какао на молоке сгущённом	200	3,5	3,4	22,3	130	9,58	0,09	0,14	0,15	107,25	26,03	95,2	0,64
			Итого:		<b>40,5</b>	<b>29,3</b>	<b>144</b>	<b>994</b>	<b>69,33</b>	<b>4,74</b>	<b>1,2</b>	<b>23,37</b>	<b>249,95</b>	<b>206,42</b>	<b>644,9</b>	<b>8,99</b>
		15.00	Полдник:													
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6
			Итого:		<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>45,7</b>	<b>219</b>					<b>24,7</b>	<b>16,0</b>	<b>45,0</b>	<b>1,0</b>
		18.30	Ужин:													
			Яйцо варёное	1 шт	4,5	3,8	0,1	63	0,3	0,06	0,02	0,07	18,52	4,03	64,60	0,8
492	2004		Плов из курицы	300	29,5	30,0	47,3	581	53,55	0,00	0,28	0,91	33,59	60,96	311,95	2,86
			Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,00	0,01	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ЧЕТВЁРТЫЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		7.30	Завтрак													
160	2004		Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,5	19,9	151	29,58	0,45	0,22	0,65	135,61	18,01	113,34	0,40
45	2004		Салат из квашеной капусты	80	1,2	3,6	5,6	61	0,00	1,90	0,03	8,74	34,52	10,27	19,36	0,42
			Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,07	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04
			Итого:		<b>16,92</b>	<b>28,3</b>	<b>95,68</b>	<b>690,6</b>	<b>38,68</b>	<b>2,40</b>	<b>0,48</b>	<b>9,65</b>	<b>253,86</b>	<b>69,97</b>	<b>258,65</b>	<b>2,56</b>
		11.30	Обед:													
139	2004		Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	17,7	0,31	0,35	7,1	31,42	38,11	101,75	1,9
451	2004		Шницель	100	14,5	12,0	12,8	218	2,59	3,13	0,17	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43
203	2004		Картофель отварной с маслом	230/5	4,5	4,8	31,9	193	29,5	0,3	0,25	1,96	20,41	45,71	116,11	1,80
			Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,00	10,0	13,0	0,00
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,7	99	0,00	0,00	0,06	0,00	17	21	60	1,2
694	2004		Какао на молоке сгущённом	200	3,5	3,4	22,3	130	9,58	0,09	0,14	0,15	107,25	26,03	95,2	0,64
			Итого:		<b>33</b>	<b>25,2</b>	<b>113,2</b>	<b>806</b>	<b>59,37</b>	<b>4,03</b>	<b>1,0</b>	<b>21,76</b>	<b>217,85</b>	<b>168,51</b>	<b>526,18</b>	<b>6,97</b>
		15.00	Полдник:													
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe	
		7.30	Завтрак														
311	2004		Каша манная молочная жидкая	230/6	6,9	9,4	33,7	247	72,53	0,71	0,23	0,25	144,29	21,03	121,3	0,48	
7	2003		Икра кабачковая	80	1,0	3,8	5,4	59	0,00	2,4	0,05	5,96	21,57	11,64	28,34	0,53	
55			Яйцо варёное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8			0,03		22	21,6		1,1	
686	2004		Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55		0,01		1,12	2,86	0,73	1,34	0,08	
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6	
			Сыр порциями	15	3,5	4,5	0,00	56	0,03	0,00	0,00	0,36	156	0,00	81	0,00	
			Итого:		<b>23,3</b>	<b>23,3</b>	<b>103</b>	<b>705,8</b>	<b>72,56</b>	<b>3,12</b>	<b>0,47</b>	<b>7,69</b>	<b>372,72</b>	<b>90</b>	<b>314,98</b>	<b>3,79</b>	
		11.30	Обед:														
181	1996		Уха рыбацкая	250/30	5,2	3,3	13,8	107	12,33	0,47	0,12	1,92	12,59	9,36	48,83	0,7	
160	2001		Голубцы ленивые	220/40	17,5	12,3	13,3	233	11,04	0,00	0,16	1,37	51,73	34,32	142,90	1,54	
297	2004		Каша перловая рассыпчатая	200/7	5,6	5,9	35,9	223,0	39,33	1,37	0,14	1,13	77,68	61,26	221,33	1,75	
693	2004		Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0,11	0,03	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90	
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,7	99	0,00	0,00	0,06	0,00	17	21	60	1,2	
			Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,00	0,01	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3	
			Итого:		<b>35,5</b>	<b>25,8</b>	<b>110</b>	<b>811</b>	<b>80,73</b>	<b>1,95</b>	<b>0,52</b>	<b>9,94</b>	<b>281,13</b>	<b>159,91</b>	<b>595,15</b>	<b>6,39</b>	
		15.00	Полдник:														
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4	



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		7.30	Завтрак													
418	2002		Салат из свеклы с изюмом	80	1,1	4,3	12,2	89	0,00	2,27	0,03	1,29	21,61	12,81	25,13	0,82
366	2004		Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/25	18,9	14,0	29,6	316	82,00	0,05	0,38	0,49	219,83	30,55	239,96	0,58
685	2004		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6
			Сыр порциями	15	3,5	4,5	0,00	56	0,03	0,00	0,00	0,36	156	0,00	81	0,00
			Итого:		<b>31,3</b>	<b>23,7</b>	<b>105,2</b>	<b>740</b>	<b>82,03</b>	<b>2,32</b>	<b>0,57</b>	<b>2,14</b>	<b>423,84</b>	<b>78,36</b>	<b>90,68</b>	<b>3,04</b>
		11.30	Обед:													
89	2004		Сельдь с луком	35/7	3,4	2,9	1,4	45	2,4	0,25	0,03	0,60	18,58	8,81	54,65	0,30
128	2004		Щи по - уральски	250/10	2,2	5,7	6,7	89	26,7	0,33	0,08	7,51	37,49	19,97	46,59	0,67
54	2004		Рыба, тушеная в томате с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184	14,65	1,65	0,23	1,03	22,98	31,53	138,99	0,80
520	2004		Пюре картофельное	200	4,1	6,6	26,9	186	30,18	0,27	0,16	13,92	47,56	47,56	111,44	1,39
			Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,00	0,01	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,7	99	0,00	0,00	0,06	0,00	17	21	60	1,2
694	2004		Какао на молоке сгущенном	200	3,5	3,4	22,3	130	9,58	0,09	0,14	0,15	107,25	26,03	95,2	0,84
			Итого:		<b>37,0</b>	<b>28,8</b>	<b>86,1</b>	<b>755,47</b>	<b>83,54</b>	<b>2,59</b>	<b>0,71</b>	<b>28,21</b>	<b>262,36</b>	<b>152,41</b>	<b>527,87</b>	<b>5,5</b>
		15.00	Полдник:													
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец	Сборн год	Время прием а пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		78.00	Завтрак													
418	2002		Салат из свеклы с изюмом	100	1,3	5,3	15,3	111	0,00	2,72	0,04	1,63	27,17	16,11	31,6	1,03
366	2004		Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/25	22,3	16,4	32,7	363	96,3	0,05	0,44	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68
685	2004		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	13,7	53	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6
			Сыр порциями	15	3,5	4,5	0,00	56	0,03	0,00	0,00	0,36	156	0,00	81	0,00
			Итого:		<b>34,9</b>	<b>27,1</b>	<b>111,4</b>	<b>809</b>	<b>96,33</b>	<b>2,77</b>	<b>0,64</b>	<b>2,53</b>	<b>458,02</b>	<b>86,07</b>	<b>472,6</b>	<b>3,35</b>
		12.00	Обед:													
89	2004		Сельдь с луком	45/10	4,3	3,8	1,9	59	3,00	0,32	0,04	0,80	23,64	11,17	68,97	0,38
128	2004		Щи по - уральски	300/10	2,6	6,5	8,0	103	30,24	0,39	0,09	9,01	43,47	23,82	54,86	0,81
54	2004		Рыба, тушеная в томате с овощами	160	22,5	10,9	5,5	209	16,25	1,83	0,25	1,19	26,21	35,93	155,82	0,92
520	2004		Пюре картофельное	230	4,8	7,6	30,9	214	34,98	0,31	0,34	15,95	57,25	43,93	129,7	1,59
			Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,00	0,01	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0,00		0,12		34	42	120	2,4
694	2004		Какао на молоке сгущенном	200	3,5	3,4	22,3	130	9,58	0,09	0,14	0,15	107,25	26,03	95,2	0,84
			Итого:		<b>44,1</b>	<b>33,5</b>	<b>114,3</b>	<b>945,9</b>	<b>94,08</b>	<b>3,1</b>	<b>2,44</b>	<b>32,1</b>	<b>303,32</b>	<b>189,88</b>	<b>645,55</b>	<b>5,65</b>
		15.30	Полдник:													
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4







## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак													
331	2004		Каша пшенная молочная	250/8	9,1	11,2	42,1	307	77,33	0,34	0,37	0,26	156,68	53,46	200,54	1,42
7	2003		Икра кабачковая	100	1,36	4,8	7,09	76,5	0,00	2,4	0,04	0,52	30,03	16,4	28,34	0,73
55			Яйцо варёное	1 шт	5,1	4,6	0,3	62,8			0,03		22	21,6		1,1
686	2004		Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55		0,01		1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04
			Итого:		<b>23,48</b>	<b>38,1</b>	<b>113,27</b>	<b>876,9</b>	<b>77,43</b>	<b>2,75</b>	<b>0,6</b>	<b>1,9</b>	<b>241,97</b>	<b>127,79</b>	<b>317,02</b>	<b>5,33</b>
		12.00	Обед:													
132	2004		Рассольник ленинградский	300/10	2,8	6,5	18,8	148	30,24	0,33	0,43	8,05	26,26	27,68	81,01	1,04
430	1996		Запеканка или рулет картофельный с мясом	220/7	18,1	22,9	28,2	394	19,47	5,24	0,37	4,28	31,41	59,8	259,53	3,98
			Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,0	10,0	13,0	0,00
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0,00	0,00	0,12	0,00	34	42	120	2,4
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
			Груша	1 шт	0,75	0,00	23,8	176	0,05	0,1	0,94	0,00	42,5	30,7	0,00	5,3
			Итого:		<b>30,65</b>	<b>30,9</b>	<b>160,4</b>	<b>1109</b>	<b>49,76</b>	<b>8,62</b>	<b>2,01</b>	<b>25,63</b>	<b>212,1</b>	<b>215,86</b>	<b>537,05</b>	<b>14,16</b>
		15.30	Полдник:													
			Сок апельсиновый	200	1,4		26,6	110			0,08	80	36		26	0,6
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		7.30	Завтрак													
37	2003		Салат студенческий	80	3,0	8,4	4,9	107	18,00	3,69	0,12	1,53	12,61	10,90	42,7	0,44
302	2004		Каша гречневая молочная	230/6	10,2	10,5	40,8	299	69,31	0,64	0,44	0,23	136,5	119,12	237,2	3,81
692	2004		Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,07	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04
			Итого:		<b>23,42</b>	<b>61,52</b>	<b>115,88</b>	<b>884,6</b>	<b>96,41</b>	<b>4,38</b>	<b>0,79</b>	<b>2,02</b>	<b>232,84</b>	<b>171,71</b>	<b>405,85</b>	<b>5,99</b>
		11.30	Обед:													
139	2004		Суп картофельный с бобовыми	250	6,7	4,2	19,5	144	17,7	0,31	0,35	7,1	31,42	38,11	101,75	1,9
451	2004		Шницель	100	14,5	12,0	12,8	218	2,59	3,13	0,17	0,05	34,77	27,66	140,12	1,43
203	2004		Картофель отварной с маслом	230/5	4,5	4,8	31,9	193	29,5	0,3	0,25	1,96	20,41	45,71	116,11	1,80
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2
			Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,00	0,01	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
685	2004		Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	9,00	0,05	0,07	0,26	53,2	6,09	39,15	0,08
			Итого:		<b>30,8</b>	<b>23,3</b>	<b>104,1</b>	<b>749</b>	<b>58,82</b>	<b>3,79</b>	<b>0,91</b>	<b>14,37</b>	<b>168,3</b>	<b>139,48</b>	<b>478,13</b>	<b>6,71</b>
		15.00	Полдник :													
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4
			Апельсин	1 шт	1,5	0,00	15,0	68	0,00	0,15	0,3	75,0	64,0	0,00	41,0	0,75
			Итого:		<b>2,5</b>	<b>0,00</b>	<b>38,4</b>	<b>162</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,3</b>	<b>75,0</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>59</b>	<b>1,15</b>
		18.30	Ужин:													
388	2004		Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215	9,94	5,00	0,21	0,15	41,69	28,29	150,13	1,11
224	2004		Рагу из овощей	230	4,5	11,5	20,2	202	15,93	4,34	0,12	10,96	50,02	34,51	67,14	1,07
261	2003		Макароны ,запеченные с сыром	230/10	11,9	20,0	40,0	392	96,0	1,33	0,15	0,06	191,88	18,53	156,04	156,04
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,8	113	0,00	0,00	0,08	0,00	13	18	42	0,8



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак													
37	2003		Салат студенческий	100	3,7	10,5	6,1	134	22,5	4,61	0,15	1,91	15,77	13,63	53,37	0,55
302	2004		Каша гречневая молочная	250/8	11,0	11,4	44,4	326	75,33	0,69	0,48	0,25	148,37	129,48	257,82	4,14
692	2004		Кофейный напиток	200	2,5	1,8	20,3	103	9,00	0,05	0,07	0,26	53,33	6,09	39,15	0,10
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04
			Итого:		<b>24,92</b>	<b>41,1</b>	<b>120,68</b>	<b>938,6</b>	<b>106,93</b>	<b>5,35</b>	<b>0,86</b>	<b>2,42</b>	<b>247,87</b>	<b>184,8</b>	<b>437,14</b>	<b>6,33</b>
		12.00	Обед:													
139	2004		Суп картофельный с бобовыми	300	8.1	5,0	23,4	172	21,24	0,37	0,42	8,52	37,70	45,73	122,10	2,28
451	2004		Шницель	120	17,4	14,3	15,4	262	3,11	3,75	0,21	0,06	41,72	33,19	168,14	1,71
203	2004		Картофель отварной с маслом	250/6	4,9	5,2	34,7	210	35,4	0,33	0,28	2,14	22,28	49,47	126,46	1,96
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0,00	0,00	0,12	0,00	34	42	120	2,4
			Огурец свежий	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	0,00	0,01	5,0	11,5	7,0	21,0	0,3
685	2004		Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	9,00	0,05	0,07	0,26	53,2	6,09	39,15	0,08
			Итого:		<b>38,3</b>	<b>27,4</b>	<b>135</b>	<b>937</b>	<b>68,7</b>	<b>4,5</b>	<b>1,11</b>	<b>15,98</b>	<b>200,4</b>	<b>183,48</b>	<b>596,85</b>	<b>8,73</b>
		15.30	Полдник :													
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4
			Апельсин	1 шт	1,5	0,00	15,0	68	0,00	0,15	0,3	75,0	64,0	0,00	41,0	0,75
			Итого:		<b>2,5</b>	<b>0,00</b>	<b>38,4</b>	<b>162</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,3</b>	<b>75,0</b>	<b>80</b>	<b>10</b>	<b>59</b>	<b>1,15</b>
		19.00	Ужин:													
388	2004		Котлета рыбная	120	17,9	13,6	15,5	258	11,92	6,00	0,26	0,1	50,03	33,95	180,15	1,34
224	2004		Рагу из овощей	250	4,8	12,4	21,9	219	15,93	4,72	0,13	11,90	54,32	37,44	72,83	1,16
261	2003		Макароны ,запеченные с сыром	250/10	13,0	21,1	43,5	421	101,6	1,33	0,17	0,06	270,77	20,27	170,83	1,15
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
		7.30	Завтрак													
349	2003		Пудинг творожный	200/45	25,7	13,7	66,7	488	29,59	0,77	0,28	0,05	179,5	28,18	249,87	1,02
29	2004		Салат с сыром	80	7,2	8,6	3,9	123	26,88	1,99	0,23	3,93	203,01	28,43	158,32	0,48
686	2004		Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55		0,01		1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04
			Итого:		<b>40,82</b>	<b>39,8</b>	<b>134,38</b>	<b>1041,6</b>	<b>56,57</b>	<b>2,77</b>	<b>0,67</b>	<b>5,1</b>	<b>415,77</b>	<b>190,95</b>	<b>496,33</b>	<b>3,22</b>
		11.30	Обед:													
140	2010		Суп куриный	250	2,7	2,6	18,9	111	10,62	0,32	0,08	6,6	13,69	20,0	55,74	0,86
5			Рагу с мясом	200	17,4	18,9	14,9	299	6,75	3,19	0,06	9,72	41,59	42,26	181,44	2,76
			Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,0	10,0	13,0	0,00
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99			0,06		17	21	60	1,2
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
			Итого:		<b>26,32</b>	<b>22,4</b>	<b>101,8</b>	<b>702</b>	<b>17,37</b>	<b>6,46</b>	<b>0,35</b>	<b>29,62</b>	<b>150,21</b>	<b>138,94</b>	<b>373,69</b>	<b>6,26</b>
		15.00	Полдник :													
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6
			Итого:		<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>45,7</b>	<b>219</b>					<b>24,7</b>	<b>16,0</b>	<b>45,0</b>	<b>1,0</b>
		18.30	Ужин:													
162	2004		Суп молочный с овощами	250	5,0	6,3	16,0	141	33,12	0,27	0,3	8,59	146,57	33,23	138,99	0,75
746	2004		Пирожки с картофелем	80	5,3	3,3	28,7	167	9,05	0,86	0,07	0,04	12,64	6,96	41,68	0,57
693	2004		Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0,11	0,16	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90
			Яблоко	1 шт	0,8	0,00	22,6	92	0,00	0,00	0,00	15	16	9	11	2,2
			Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24,8	113	0,00	0,00	0,08	0,00	13	18	42	0,8
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99	0,00	0,00	0,06	0,00	17	21	60	1,2
			Итого		<b>21,3</b>	<b>14,3</b>	<b>136,5</b>	<b>747</b>	<b>60,17</b>	<b>1,24</b>	<b>0,59</b>	<b>24,15</b>	<b>315,84</b>	<b>115,16</b>	<b>394,76</b>	<b>6,42</b>



## Примерное двухнедельное меню

### ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне - зимний

№ рец.	Сборн . год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Ca	Mg	P	Fe
		8.00	Завтрак													
349	2003		Пудинг творожный	250/50	32,1	17,1	83,3	609	36,99	0,96	0,35	0,06	224,38	35,23	312,34	1,27
29	2004		Салат с сыром	100	8,9	10,7	4,8	153	33,6	2,49	0,28	4,91	253,76	35,54	197,9	0,60
686	2004		Чай с лимоном	200/15/7	0,2	0,1	13,9	55		0,01		1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6
			Масло порциями	20	0,12	16,5	0,18	149,6	0,1	0,00	0,00	0,00	4,4	0,6	3,8	0,04
			Итого:		<b>48,92</b>	<b>74,5</b>	<b>151,88</b>	<b>1192,39</b>	<b>70,69</b>	<b>3,46</b>	<b>0,79</b>	<b>6,09</b>	<b>511,4</b>	<b>107,1</b>	<b>598,38</b>	<b>3,59</b>
		12.00	Обед:													
140	2010		Суп куриный	300	16	34,9	74,2	125,6		1,8			18,47	19,32		14,6
5			Рагу с мясом	220	19,6	21,2	16,5	335	7,65	3,52	0,21	10,72	46,08	47,21	204,06	3,11
			Помидор свежий	50	1,0	0,2	5,0	22	0,00	0,2	0,03	12,5	7,0	10,0	13,0	0,00
			Хлеб ржаной	100	5,6	1,2	43,2	198	0,00	0,00	0,12	0,00	34	42	120	2,4
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
			Итого:		<b>44,6</b>	<b>57,6</b>	<b>180,3</b>	<b>851,6</b>	<b>7,65</b>	<b>8,27</b>	<b>0,48</b>	<b>24,02</b>	<b>176,48</b>	<b>164,21</b>	<b>400,57</b>	<b>21,55</b>
		15.30	Полдник :													
			Сок яблочный	200	1,0		23,4	94					16	10	18	0,4
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6
			Итого:		<b>3,3</b>	<b>2,9</b>	<b>45,7</b>	<b>219</b>					<b>24,7</b>	<b>16,0</b>	<b>45,0</b>	<b>1,0</b>
		19.00	Ужин:													
162	2004		Суп молочный с овощами	300	6,0	7,5	19,2	169	39,14	0,33	0,36	10,31	175,89	39,87	166,79	0,90
746	2004		Пирожки с картофелем	100	6,5	4,0	35,9	208	11,31	1,07	0,1	0,06	15,8	8,7	52,1	0,71
693	2004		Какао с молоком	200	3,6	3,6	22,8	135	18,00	0,11	0,16	0,52	110,63	26,97	101,09	0,90
			Яблоко	1 шт	0,8	0,00	22,6	92	0,00	0,00	0,00	15	16	9	11	2,2
			Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	226	0,00	0,00	0,16	0,00	26	35	83	1,6
			Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	21,6	99	0,00	0,00	0,06	0,00	17	21	60	1,2



## Замена блюд

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет Сезон – осенне-зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>САЛАТЫ</b>													
16	2004		Салат из свежих огурцов	80	0,7	3,6	2,4	44	0,00	1,85	0,04	3,07	16,39	9,35	29,80	0,42
19	2004		Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,2	3,5	47	0,00	0,37	0,05	5,52	11,31	10,49	19,35	0,50
45	2004		Салат из квашеной капусты	80	1,2	3,6	5,6	61	0,00	1,90	0,03	8,74	34,52	10,27	19,36	0,42
55	2003		Салат из моркови с курагой	80	1,5	0,1	14,8	65	0,00	1,12	0,1	1,46	36,89	34,45	49,03	0,82
31	2003		Салат «Пестрый»	80	0,8	3,6	7,8	66	0,00	1,86	0,02	0,66	18,7	10,86	20,07	1,00
			<b>ПОЛДНИК:</b>													
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6
			Банан	1 шт	0,8	0,00	20,2	172	0,26	0,55	0,02	0,24	40,0	27,5	5,1	0,45
			Апельсин	1 шт	1,5	0,00	15,0	68	0,00	0,15	0,3	75,0	64,0	0,00	41,0	0,75
			Яблоко	1 шт	0,8	0,00	22,6	92	0,00	0,00	0,00	15	16	9	11	2,2
			Мандарин	1 шт	0,8		8,6	38					35	11	17	0,1
			Груша	1 шт	0,75	0,00	23,8	176	0,05	0,1	0,94	0,00	42,5	30,7	0,00	5,3
			Ряженка	200	22,4	57,6	30,4	110,4				1,6	240	28		0,2
698	2004		Йогурт:	200	5,7	6,3	7,8	114	0,00	0,00	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	0,00	0,00	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			<b>ОБЕД:</b>													
487	2004		Курица отварная	60	14,2	12,0	0,2	165	30,33	0,44	0,11	0,55	11,75	11,98	101,18	1,13
431	2004		Печень по-строгановски	80/50	20,9	16,1	3,6	244	8243,4	5,6	2,36	13,05	21,81	23,24	364,4	7,87
374	2004		Рыба, тушённая в томате с овощами	140	20,2	9,5	4,6	184	14,65	1,65	0,23	1,03	22,98	31,53	138,99	0,80
388	2004		Котлета рыбная	100	14,9	11,4	12,9	215	9,94	5,00	0,21	0,15	41,69	28,29	150,13	1,11
			<b>Ужин :</b>													
280	2003		Оладьи с молоком сгущённым	200/35	16,2	14,2	83,6	528	42,10	1,94	0,36	0,23	206,95	34,28	214,89	1,23

746	2004		Пирожки с картофелем	80	5,3	3,3	28,7	167	9,05	0,86	0,07	0,04	12,64	6,96	41,68	0,57
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
685	2004		Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	9,00	0,05	0,07	0,26	53,2	6,09	39,15	0,08
366	2004		Запеканка из творога с молоком сгущённым	100/25	18,9	14,0	29,6	316	82,00	0,05	0,38	0,49	219,83	30,55	239,96	0,58

## Замена блюд

Возрастная категория: от 12 лет до 18 лет Сезон – осенне-зимний

№ рец.	Сборн. год	Время приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва(г)			Калор.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
					Б	Ж	У		А(мкг)	Е	В	С	Са	Mg	P	Fe
			<b>САЛАТЫ</b>													
16	2004		Салат из свежих огурцов	100	0,8	4,5	3,0	55	0,00	2,31	0,05	3,84	20,49	11,69	37,25	0,53
19	2004		Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,0	4,4	58	0,00	0,47	0,05	6,9	14,13	13,12	24,19	0,63
45	2004		Салат из квашеной капусты	100	1,5	4,5	7,0	76	0,00	2,38	0,03	10,92	43,15	12,84	24,19	0,52
55	2003		Салат из моркови с курагой	100	1,9	0,1	18,5	81	0,00	1,4	0,12	1,82	46,11	43,07	61,29	1,03
31	2003		Салат «Пестрый»	100	1,0	4,6	9,7	83	0,00	2,32	0,02	0,96	23,52	13,66	25,23	1,26
			<b>ПОЛДНИК:</b>													
			Кондитерские изделия	30	2,3	2,9	22,3	125	0,00	0,00	0,00	0,00	8,7	6,0	27,0	0,6
			Банан	1 шт	0,8	0,00	20,2	172	0,26	0,55	0,02	0,24	40,0	27,5	5,1	0,45
			Апельсин	1 шт	1,5	0,00	15,0	68	0,00	0,15	0,3	75,0	64,0	0,00	41,0	0,75
			Яблоко	1 шт	0,8	0,00	22,6	92	0,00	0,00	0,00	15	16	9	11	2,2
			Мандарин	1 шт	0,8		8,6	38					35	11	17	0,1
			Груша	1 шт	0,75	0,00	23,8	176	0,05	0,1	0,94	0,00	42,5	30,7	0,00	5,3
			Ряженка	200	22,4	57,6	30,4	110,4				1,6	240	28		0,2
698	2004		Йогурт:	200	5,7	6,3	7,8	114	0,00	0,00	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			Кефир	200	5,7	6,3	7,8	114	0,00	0,00	0,39	1,37	235,2	27,44	165,2	0,2
			<b>ОБЕД:</b>													
487	2004		Курица отварная	70	16,6	14,0	0,3	193	35,39	0,51	0,13	0,64	13,71	13,98	118,05	1,31
431	2004		Печень по-строгановски	100/60	26,3	19,6	4,5	300	10338,0	6,79	2,95	16,5	26,84	29,21	456,8	9,88
374	2004		Рыба, тушённая в томате с овощами	160	22,5	10,9	5,5	209	16,25	1,83	0,25	1,19	26,21	35,93	155,82	0,92
388	2004		Котлета рыбная	120	17,9	13,6	15,5	258	11,92	6,00	0,26	0,1	50,03	33,95	180,15	1,34
			<b>Ужин :</b>													
280	2003		Оладьи с молоком	250/40	20,0	17,5	102,6	650	51,68	2,42	0,44	0,28	248,56	41,74	261,47	1,53

			сгущённым													
746	2004		Пирожки с картофелем	100	6,5	4,0	35,9	208	11,31	1,07	0,1	0,06	15,8	8,7	52,1	0,71
639	2004		Компот из смеси сухофруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,00	2,75	0,12	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44
685	2004		Чай с молоком	200	1,5	1,6	15,8	81	9,00	0,05	0,07	0,26	53,2	6,09	39,15	0,08
366	2004		Запеканка из творога с молоком сгущённым	120/25	22,3	16,4	32,7	363	96,3	0,05	0,44	0,54	248,45	34,96	277,00	0,68

