



Бондаренко Е.П.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)**

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 12-18 (СанПин 20)**

**День 1**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330	40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
И000171	Каша рассыпчатая (пшеничная) с сахаром	250	5,58	10,22	11,31	68,2	415	37,5	0,29			167,057	32,065	68,189	192,8681	2,3049	0,0037		0,0231
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84					0,498	0,352			0,0522			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>560</b>	<b>21,36</b>	<b>18,04</b>	<b>24,79</b>	<b>133,51</b>	<b>829</b>	<b>77,5</b>	<b>0,29</b>			<b>170,4185</b>	<b>34,793</b>	<b>68,2412</b>	<b>196,2611</b>	<b>2,3702</b>	<b>0,0037</b>		<b>0,0231</b>
<b>Второй завтрак</b>																			
И000501	пирожок с яблоками	110	8,75	9,98	7,29	70,74	388	10	0,14	33,31		339,25	84,78	23,46	121,92	1,97			
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>310</b>	<b>10,33</b>	<b>10,1</b>	<b>7,31</b>	<b>84,43</b>	<b>444</b>	<b>10</b>	<b>0,14</b>	<b>35,86</b>		<b>358,44</b>	<b>97,57</b>	<b>25,62</b>	<b>125,88</b>	<b>2,29</b>			
<b>Обед</b>																			
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315		0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
И000102	Суп картофельный с бобовыми	250	3,90	5,05	4,94	17,75	136		0,17	4,6		411,763	31,856	33,147	92,307	1,7052	0,0038	0,0025	0,026
И000139	Капуста тушеная	200	21,09	4,08	7,36	15,78	154		0,06	34,16		673,48	117,5	41,7	81,38	1,66			
И000288	Курица отварная	100	30,29	22,86	21,59	1,15	290	50	0,06	0,14		219,9741	19,7652	21,3227	193,2343	1,8813	0,0001		0,001
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
<b>Всего в Обед</b>		<b>900</b>	<b>66,48</b>	<b>43,24</b>	<b>35,69</b>	<b>123,95</b>	<b>980</b>	<b>50</b>	<b>0,42</b>	<b>40,5</b>		<b>748,4171</b>	<b>213,4712</b>	<b>146,2797</b>	<b>521,0813</b>	<b>10,9865</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,027</b>
<b>Полдник</b>																			
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66	150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>	<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
<b>Ужин</b>																			
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330	40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
И000121	Суп молочный с крупой (геркулес)	250	9,33	5,36	4,61	16,74	130	20	0,1	0,65		248,58	141,2	37,67	154,95	0,7			
И000500	яйцо варёное	40	9,90	5,08	4,6	0,28	63												
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>Всего в Ужин</b>		<b>600</b>	<b>33,71</b>	<b>17,71</b>	<b>22,08</b>	<b>77,17</b>	<b>579</b>	<b>60</b>	<b>0,1</b>	<b>3,2</b>		<b>270,6335</b>	<b>156,366</b>	<b>39,8822</b>	<b>162,303</b>	<b>1,0331</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>139,20</b>	<b>89,69</b>	<b>89,87</b>	<b>436,01</b>	<b>2 898</b>	<b>347,5</b>	<b>1,06</b>	<b>79,56</b>		<b>663,7841</b>	<b>533,7002</b>	<b>295,7731</b>	<b>089,9004</b>	<b>17,9948</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,0501</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 12-18 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы	210	9,06	5,7	9,95	28,89	228
И000015	Сыр (порциями)	30	12,45	7,38	9,48		115
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>37,29</b>	<b>20,89</b>	<b>32,91</b>	<b>94,2</b>	<b>757</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000015	снежок	200	35,56	5,2	5	22	154
И000416	Рулет с творогом	120	13,90	11,46	8,01	52,67	329
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>49,46</b>	<b>16,66</b>	<b>13,01</b>	<b>74,67</b>	<b>483</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И000082	Борщ с капустой, картофелем и курицей	250	18,24	10,87	9,74	20,37	213
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,74	9,54	10,04	45,24	309
И000503	огурцы консервированные	100	6,36			2,73	11
И000246	Гуляш из курицы	100	28,71	15,1	15,83	4,6	221
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
	<b>Всего в Обед</b>	<b>980</b>	<b>74,25</b>	<b>46,76</b>	<b>37,41</b>	<b>162,21</b>	<b>1154</b>
	<b>Полдник</b>						
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000174	Каша вязкая молочная из риса	240	10,73	6,39	11,51	43,9	305
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>550</b>	<b>25,21</b>	<b>13,66</b>	<b>24,38</b>	<b>104,05</b>	<b>691</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>193,53</b>	<b>98,57</b>	<b>107,7</b>	<b>452,07</b>	<b>3152</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
40	0,06	0,52	0,05	156,7995	117,6032	17,3565	103,4865	0,3841	0,0079	0,0018	0,0231
80	0,02	0,18		30 0,498	279 0,352	13,5	195	0,24 0,0522			
<b>160</b>	<b>0,08</b>	<b>0,7</b>	<b>0,05</b>	<b>190,161</b>	<b>399,3312</b>	<b>30,9087</b>	<b>301,8795</b>	<b>0,6894</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0231</b>
40	0,1	0,06		116,7926	59,1923	16,7458	126,8147	1,0136	0,0018	0,0018	0,0136
<b>40</b>	<b>0,1</b>	<b>0,06</b>		<b>116,7926</b>	<b>59,1923</b>	<b>16,7458</b>	<b>126,8147</b>	<b>1,0136</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0136</b>
10	0,12 0,13	8,18		195,2 524,5642	23,23 68,9128	39,67 41,9688	135,02 171,4335	3,13 2,5104	0,0073	0,0046	0,0294
33,75	0,25			254,1995	21,3048	139,3446	209,6287	4,7082	0,0023	0,0059	0,0161
	0,06 0,01	2,44 1,6		394,83 248	21,46 21,12	25,6 10,44	150,68 19,14	2,32 2,61			
<b>43,75</b>	<b>0,57</b>	<b>12,22</b>		<b>616,7937</b>	<b>156,0276</b>	<b>257,0234</b>	<b>685,9022</b>	<b>15,2786</b>	<b>0,0095</b>	<b>0,0105</b>	<b>0,0455</b>
150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
45,71	0,07	0,59	0,06	182,7091	131,7083	36,1622	157,6937	0,5682	0,0096	0,0087	0,0423
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>85,71</b>	<b>0,07</b>	<b>3,14</b>	<b>0,06</b>	<b>204,7626</b>	<b>146,8743</b>	<b>38,3744</b>	<b>165,0467</b>	<b>0,9013</b>	<b>0,0096</b>	<b>0,0087</b>	<b>0,0423</b>
<b>479,46</b>	<b>0,93</b>	<b>16,12</b>	<b>0,11</b>	<b>244,3849</b>	<b>792,9254</b>	<b>358,8023</b>	<b>364,0181</b>	<b>19,198</b>	<b>0,0289</b>	<b>0,0227</b>	<b>0,1245</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 12-18 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000382	Какао с молоком	200	7,57	3,54	3,43	17,46	115
И000309	Макаронные изделия отварные с сахаром	240	7,81	8,84	7,21	42,32	269
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28,28</b>	<b>19,53</b>	<b>23,5</b>	<b>106,24</b>	<b>714</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000219	Сырники из творога	100	23,41	17,16	19,82	11,11	291
И000016	кисель	200	7,12			34,55	138
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>30,53</b>	<b>17,16</b>	<b>19,82</b>	<b>45,66</b>	<b>429</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И000101	Суп картофельный с рыбой	250	9,84	7,88	2,82	15,13	117
И000291	Плов из курицы	250	22,41	17,53	22,22	50,22	471
И000001	икра кабачковая	100	21,00	2,55	0,48	11,1	59
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
	<b>Всего в Обед</b>	<b>950</b>	<b>64,45</b>	<b>39,21</b>	<b>27,32</b>	<b>165,72</b>	<b>1 047</b>
	<b>Полдник</b>						
И000019	печенье	30	0,00	2,34	5,31	20,31	137
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,34</b>	<b>5,31</b>	<b>20,31</b>	<b>137</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000508	помидоры консервированные	100	9,00	2,07	0,35	6,92	39
И000520	запеканка картофельная с печенью	200	47,81	22,9	13,72	27,46	325
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>610</b>	<b>71,29</b>	<b>32,24</b>	<b>26,94</b>	<b>94,53</b>	<b>750</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>194,55</b>	<b>110,48</b>	<b>102,88</b>	<b>432,45</b>	<b>3 077</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
10	0,03 0,09	0,52	0,05	177,5785 48,555	107,7648 7,785	18,8268 33,795	101,094 59,475	0,6012 1,77	0,0079	0,0018	0,0176
<b>50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,52</b>	<b>0,05</b>	<b>228,997</b>	<b>117,9258</b>	<b>52,674</b>	<b>163,962</b>	<b>2,3843</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0176</b>
90,91	0,05	0,24		120,3636 0,3735	146,3636 0,264	20,9818	208,3273	0,6364 0,0392			
<b>90,91</b>	<b>0,05</b>	<b>0,24</b>		<b>120,7371</b>	<b>146,6276</b>	<b>20,9818</b>	<b>208,3273</b>	<b>0,6756</b>			
	0,12 0,1	6,49		195,2 504,7454	23,23 28,7795	39,67 39,9034	135,02 135,198	3,13 1,0081	0,0567	0,0009	0,2746
30	0,1 0,08 0,01	3,1 1,6		316,0481 72,9 248	41,2643 12,9 21,12	57,4961 23,1 10,44	221,3623 79,2 19,14	2,1506 1,5 2,61	0,0029	0,0091	0,0514
<b>30</b>	<b>0,41</b>	<b>11,19</b>		<b>336,8935</b>	<b>127,2938</b>	<b>170,6095</b>	<b>589,9203</b>	<b>10,3987</b>	<b>0,0596</b>	<b>0,01</b>	<b>0,326</b>
12	0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
<b>12</b>	<b>0,01</b>			<b>9,27</b>	<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
5 510	0,4	28,78		1 080,909	32,3136	53,7486	405,5592	8,2859	0,0147	0,0407	0,2762
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>5 550</b>	<b>0,4</b>	<b>31,33</b>		<b>102,9625</b>	<b>47,4796</b>	<b>55,9608</b>	<b>412,9122</b>	<b>8,619</b>	<b>0,0147</b>	<b>0,0407</b>	<b>0,2762</b>
<b>5 732,91</b>	<b>1</b>	<b>43,28</b>	<b>0,05</b>	<b>798,8601</b>	<b>441,8468</b>	<b>301,4861</b>	<b>381,8718</b>	<b>22,1856</b>	<b>0,0822</b>	<b>0,0525</b>	<b>0,6198</b>

Сезон:

Сезон: **Зимне-весенний**Категория: **Дети 12-18 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000500	яйцо варёное	40	9,90	5,08	4,6	0,28	63
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)с сахаром и маслом	200	10,23	9,51	5,76	54,34	307
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	8,78	2,63	2,82	22,44	126
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>41,81</b>	<b>24,37</b>	<b>26,03</b>	<b>123,52</b>	<b>826</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000505	ряженка	200	11,60	5,6	8	8,2	126
И000512	ватрушка с джемом	110	13,49	7,06	6,82	69,41	367
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>310</b>	<b>25,09</b>	<b>12,66</b>	<b>14,82</b>	<b>77,61</b>	<b>493</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И000088	Щи из свежей капусты	250	13,73	6,91	9,42	8,7	147
И000312	Пюре картофельное	180	10,82	3,68	5,76	24,52	165
И000239	Тефтели рыбные	100	14,69	11,97	6,79	8,32	143
И000047	Салат из квашеной капусты	100	12,61	1,5	4,4	6,99	74
И000016	кисель	200	7,12			34,55	138
	<b>Всего в Обед</b>	<b>980</b>	<b>63,77</b>	<b>34,56</b>	<b>28,17</b>	<b>151,78</b>	<b>981</b>
	<b>Полдник</b>						
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000508	помидоры консервированные	100	9,00	2,07	0,35	6,92	39
И000259	Жаркое по-домашнему из говядины	250	26,10	22,9	23,93	23,29	400
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>660</b>	<b>49,58</b>	<b>32,24</b>	<b>37,15</b>	<b>90,36</b>	<b>825</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>187,57</b>	<b>104,43</b>	<b>106,17</b>	<b>460,22</b>	<b>3 191</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
10	0,24			253,6636	21,12	139,5763	208,539	4,741	0,0023	0,0058	0,0162
10	0,03	0,52		146,6	105,95	12,18	78,3	0,1			
<b>60</b>	<b>0,27</b>	<b>0,52</b>		<b>403,1271</b>	<b>129,446</b>	<b>151,8085</b>	<b>290,232</b>	<b>4,8541</b>	<b>0,0023</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,0162</b>
100	0,05	0,49		600,06	433,19	46,03	302,5	0,33			
10	0,09	0,65		216,85	76,68	18,1	100,17	1			
<b>110</b>	<b>0,14</b>	<b>1,14</b>		<b>816,91</b>	<b>509,87</b>	<b>64,13</b>	<b>402,67</b>	<b>1,33</b>			
10	0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
	0,07	12,45		315,9437	42,1168	23,6553	82,998	1,151	0,0033	0,0003	0,0199
	0,17	21,79		778,14	44,37	33,3	103,914	1,215			
8,33	0,08	2,7	0,01	344,6782	47,5017	41,5715	172,9777	0,9428	0,09	0,0016	0,4193
	0,02	10,12		139,025	37,0304	12,4932	26,8917	0,5055	0,0003		0,0027
				0,3735	0,264			0,0392			
<b>18,33</b>	<b>0,46</b>	<b>47,06</b>	<b>0,01</b>	<b>773,3604</b>	<b>194,5129</b>	<b>150,69</b>	<b>521,8015</b>	<b>6,9835</b>	<b>0,0936</b>	<b>0,0019</b>	<b>0,4419</b>
150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
	0,18	12,89		1 261,41	54,67	53,57	269,09	4,23			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>40</b>	<b>0,18</b>	<b>15,44</b>		<b>283,4635</b>	<b>69,836</b>	<b>55,7822</b>	<b>276,443</b>	<b>4,5631</b>			
<b>378,33</b>	<b>1,17</b>	<b>64,16</b>	<b>0,01</b>	<b>4 392,736</b>	<b>935,1649</b>	<b>438,1607</b>	<b>575,5214</b>	<b>19,0457</b>	<b>0,0959</b>	<b>0,0077</b>	<b>0,4581</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 12-18 (СанПиН 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И0000210	Омлет натуральный	116	23,16	10,43	18,55	1,93	216
И0000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
И0000171	Каша рассыпчатая (кукурузная) с сахаром	160	5,68	3,78	7,78	39,29	242
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>586</b>	<b>44,62</b>	<b>22,02</b>	<b>39,81</b>	<b>106,53</b>	<b>872</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И0000382	Какао с молоком	200	7,57	3,54	3,43	17,46	115
И0000001	Булочка творожная с изюмом	120	9,61	9,47	7,85	78	421
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>17,18</b>	<b>13,01</b>	<b>11,28</b>	<b>95,46</b>	<b>536</b>
	<b>Обед</b>						
И0000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И0000096	Рассольник ленинградский	250	4,39	2,44	4,73	17,57	123
И0000125	Картофель отварной	180	10,85	3,46	6,79	23,98	180
И0000508	помидоры консервированные	100	9,00	2,07	0,35	6,92	39
И0000154	голубцы ленивые	100	25,81	11,61	15,19	7,96	215
И0000349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,43	0,06		20,8	83
	<b>Всего в Обед</b>	<b>980</b>	<b>58,28</b>	<b>30,14</b>	<b>28,86</b>	<b>145,94</b>	<b>955</b>
	<b>Полдник</b>						
И0000019	вафли	30	5,01	1,32	12	10,5	155
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>30</b>	<b>5,01</b>	<b>1,32</b>	<b>12</b>	<b>10,5</b>	<b>155</b>
	<b>Ужин</b>						
И0000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И0000181	Каша жидкая молочная из манной крупы.	200	8,47	5,42	9,47	27,51	217
И0000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
И0000015	Сыр (порциями)	30	12,45	7,38	9,48		115
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>540</b>	<b>35,40</b>	<b>20,07</b>	<b>31,82</b>	<b>87,66</b>	<b>718</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>160,49</b>	<b>86,57</b>	<b>123,78</b>	<b>446,08</b>	<b>3 236</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
160	0,06	0,16		159,02	72,62	12,06	160,29	1,77			
				0,498	0,352			0,0522			
40	0,03			56,05	17,05	27,89	82,38	0,59			
<b>240</b>	<b>0,09</b>	<b>0,16</b>		<b>218,4315</b>	<b>92,398</b>	<b>40,0022</b>	<b>246,063</b>	<b>2,4253</b>			
10	0,03	0,52	0,05	177,5785	107,7648	18,8268	101,094	0,6012	0,0079	0,0018	0,0176
8,57	0,14	0,27		403,6457	90,5829	27,2657	138,1114	1,6886			
<b>18,57</b>	<b>0,17</b>	<b>0,79</b>	<b>0,05</b>	<b>581,2242</b>	<b>198,3477</b>	<b>46,0925</b>	<b>239,2054</b>	<b>2,2898</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0176</b>
	0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
	0,06	4,4		281,1086	20,1256	19,4271	74,6895	0,7599	0,0028	0,0002	0,0274
34,29	0,19	24,72		854,8114	23,4171	34,8343	95,64	1,4057			
36,36	0,05	14,98		231,9775	46,552	23,4678	117,3867	1,3595	0,003	0,002	0,0131
				0,498	0,352			0,0522			
<b>70,65</b>	<b>0,41</b>	<b>44,1</b>		<b>563,5955</b>	<b>113,6767</b>	<b>117,3992</b>	<b>422,7362</b>	<b>6,7074</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,0022</b>	<b>0,0405</b>
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
33,33	0,06	0,5	0,05	149,3203	111,4251	16,4958	98,5591	0,3613	0,0076	0,0017	0,022
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
80	0,02	0,18		30	279	13,5	195	0,24			
<b>153,33</b>	<b>0,08</b>	<b>3,23</b>	<b>0,05</b>	<b>201,3738</b>	<b>405,5911</b>	<b>32,208</b>	<b>300,9121</b>	<b>0,9344</b>	<b>0,0076</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,022</b>
<b>482,55</b>	<b>0,75</b>	<b>48,28</b>	<b>0,1</b>	<b>564,6249</b>	<b>810,0135</b>	<b>235,702</b>	<b>208,9167</b>	<b>12,3569</b>	<b>0,0213</b>	<b>0,0057</b>	<b>0,0801</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 12-18 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000174	Каша вязкая молочная из риса	240	10,73	6,39	11,51	43,9	305
И000382	Какао с молоком	200	7,57	3,54	3,43	17,46	115
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,20</b>	<b>17,08</b>	<b>27,79</b>	<b>107,82</b>	<b>750</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000016	кисель	200	7,12			34,55	138
И000218	Вареники ленивые отварные.	150\5	31,69	20,77	14,59	19,42	292
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>355</b>	<b>38,81</b>	<b>20,77</b>	<b>14,59</b>	<b>53,97</b>	<b>430</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И000112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курицей	250	10,94	7,63	7,37	17,29	166
И000289	Рагу из курицы	250	40,93	2,57	6,7	18,09	143
И000075	Икра морковная	100	5,75	2,01	0,1	20,55	91
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
	<b>Всего в Обед</b>	<b>950</b>	<b>68,82</b>	<b>23,46</b>	<b>15,97</b>	<b>145,2</b>	<b>800</b>
	<b>Полдник</b>						
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000312	Пюре картофельное	200	12,04	4,09	6,29	26,78	180
И000246	Гуляш из печени	100	35,73	14,25	7,07	3,28	134
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>610</b>	<b>62,25</b>	<b>25,61</b>	<b>26,23</b>	<b>90,21</b>	<b>700</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>208,40</b>	<b>87,52</b>	<b>84,58</b>	<b>414,15</b>	<b>2 746</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
45,71	0,07	0,59	0,06	182,7091	131,7083	36,1622	157,6937	0,5682	0,0096	0,0087	0,0423
10	0,03	0,52	0,05	177,5785	107,7648	18,8268	101,094	0,6012	0,0079	0,0018	0,0176
<b>95,71</b>	<b>0,1</b>	<b>1,11</b>	<b>0,11</b>	<b>363,1511</b>	<b>241,8491</b>	<b>55,0412</b>	<b>262,1807</b>	<b>1,1825</b>	<b>0,0175</b>	<b>0,0105</b>	<b>0,0599</b>
				0,3735	0,264			0,0392			
50	0,04	0,1		119,7551	167,185	24,5417	230,7984	0,7558			
<b>50</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>		<b>120,1286</b>	<b>167,449</b>	<b>24,5417</b>	<b>230,7984</b>	<b>0,795</b>			
	0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
10	0,09	4,86		411,97	23,23	21,25	89,11	1,19			
	0,1	9,32		656,78	22,33	27,58	69,54	1,09			
	0,04	4,22		373,1	26,53	32,24	60,92	1			
	0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
<b>10</b>	<b>0,36</b>	<b>20</b>		<b>1 885,05</b>	<b>116,44</b>	<b>131,18</b>	<b>373,73</b>	<b>9,02</b>			
150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
20	0,16	13,84		1 019,03	49,53	38,09	112,61	1,37			
3 980	0,19	11,81		297,81	14,83	17,49	235,65	5,1			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>4 040</b>	<b>0,35</b>	<b>28,2</b>		<b>338,8935</b>	<b>79,526</b>	<b>57,7922</b>	<b>355,613</b>	<b>6,8031</b>			
<b>4 345,71</b>	<b>0,96</b>	<b>49,41</b>	<b>0,11</b>	<b>823,0982</b>	<b>636,7641</b>	<b>284,3051</b>	<b>306,6971</b>	<b>19,1156</b>	<b>0,0175</b>	<b>0,0105</b>	<b>0,0599</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 12-18 (СанПиН 20)**

День 7

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	Р	Fe	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак</b>																			
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330	40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
И000182	Каша жидкая молочная (пшеничная)	240	10,23	7,99	8,47	38,83	264	22,86	0,17	0,59	0,06	219,9406	138,1248	47,2783	183,4457	1,1997	0,0109	0,0021	0,0314
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56			2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,71</b>	<b>15,26</b>	<b>21,34</b>	<b>98,98</b>	<b>650</b>	<b>62,86</b>	<b>0,17</b>	<b>3,14</b>	<b>0,06</b>	<b>241,9941</b>	<b>153,2908</b>	<b>49,4905</b>	<b>190,7987</b>	<b>1,5328</b>	<b>0,0109</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,0314</b>
<b>Второй завтрак</b>																			
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85		0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
И000399	Блинчики со сметаной	120	6,60	5,53	7,44	28,96	205	36	0,07	0,02		84,336	28,536	8,208	55,14	0,684			
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>320</b>	<b>13,00</b>	<b>6,28</b>	<b>7,44</b>	<b>49,53</b>	<b>290</b>	<b>36</b>	<b>0,08</b>	<b>1,62</b>		<b>332,336</b>	<b>49,656</b>	<b>18,648</b>	<b>74,28</b>	<b>3,294</b>			
<b>Обед</b>																			
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315		0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
И000098	Суп крестьянский с курицей и крупой	300	15,32	9,49	12,5	17,77	222	12	0,11	11,52		408,456	44,652	25,824	128,352	1,812			
И000125	Картофель отварной	200	11,02	3,84	7,54	26,64	200	33,33	0,21	27,47		949,7889	26,0222	38,7	106,2667	1,5667			
И000294	Котлеты куриные	100	38,68	17,36	19,62	5,71	269	45,45	0,06	0,81	0,01	204,4753	38,77	19,7609	165,8595	1,6224	0,0027	0,0018	0,0105
И000016	кисель	200	7,12			34,55	138					0,3735	0,264			0,0392			
<b>Всего в Обед</b>		<b>950</b>	<b>76,94</b>	<b>41,2</b>	<b>41,47</b>	<b>153,38</b>	<b>1 144</b>	<b>90,79</b>	<b>0,5</b>	<b>39,8</b>	<b>0,01</b>	<b>758,2937</b>	<b>132,9382</b>	<b>123,9549</b>	<b>535,4982</b>	<b>8,1702</b>	<b>0,0027</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0105</b>
<b>Полдник</b>																			
И000019	зефир	30	7,50	0,15		24	100	12	0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
<b>Всего в Полдник</b>		<b>30</b>	<b>7,50</b>	<b>0,15</b>		<b>24</b>	<b>100</b>	<b>12</b>	<b>0,01</b>			<b>9,27</b>	<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
<b>Ужин</b>																			
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330	40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
И000521	джем	20	3,97	0,09		12,52	50			0,19		25,232	2,112	1,566	3,132	0,174			
И000121	Суп молочный с крупой (рис)	300	10,60	5,53	4,44	24,74	161	24	0,06	0,78		243,096	160,14	28,716	148,776	0,3			
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84					0,498	0,352			0,0522			
<b>Всего в Ужин</b>		<b>630</b>	<b>30,35</b>	<b>13,43</b>	<b>17,92</b>	<b>102,57</b>	<b>625</b>	<b>64</b>	<b>0,06</b>	<b>0,97</b>		<b>271,6895</b>	<b>164,98</b>	<b>30,3342</b>	<b>155,301</b>	<b>0,5393</b>			
<b>Всего в день</b>			<b>152,50</b>	<b>76,32</b>	<b>88,17</b>	<b>428,46</b>	<b>2 809</b>	<b>265,65</b>	<b>0,83</b>	<b>45,53</b>	<b>0,07</b>	<b>613,5832</b>	<b>503,385</b>	<b>223,6876</b>	<b>962,6279</b>	<b>13,6443</b>	<b>0,0136</b>	<b>0,0039</b>	<b>0,0419</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 12-18 (СанПиН 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
И000181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	8,63	5,43	9,48	27,51	217
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000015	Сыр (порциями)	30	12,45	7,38	9,48		115
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>36,86</b>	<b>20,62</b>	<b>32,44</b>	<b>92,82</b>	<b>746</b>
<b>Второй завтрак</b>							
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
И000001	Плюшка сахарная	90	4,90	6,1	4,92	43,13	241
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>290</b>	<b>11,30</b>	<b>6,85</b>	<b>4,92</b>	<b>63,7</b>	<b>326</b>
<b>Обед</b>							
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И000101	Суп картофельный с крупой(гречка)	250	6,51	4,03	3,05	23,91	139
И000503	огурцы консервированные	100	6,36			2,73	11
И000291	Плов из курицы	200	17,93	14,02	17,78	40,18	377
И000349	Компот из смеси сухофруктов	200	3,43	0,06		20,8	83
<b>Всего в Обед</b>		<b>900</b>	<b>39,03</b>	<b>28,61</b>	<b>22,63</b>	<b>156,32</b>	<b>925</b>
<b>Полдник</b>							
И000019	печенье	30	4,65	2,34	5,31	20,31	137
<b>Всего в Полдник</b>		<b>30</b>	<b>4,65</b>	<b>2,34</b>	<b>5,31</b>	<b>20,31</b>	<b>137</b>
<b>Ужин</b>							
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000500	яйцо варёное	40	9,90	5,08	4,6	0,28	63
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
И000120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,27	5,47	4,75	17,96	150
<b>Всего в Ужин</b>		<b>600</b>	<b>33,65</b>	<b>17,82</b>	<b>22,22</b>	<b>78,39</b>	<b>599</b>
<b>Всего в день</b>			<b>125,49</b>	<b>76,24</b>	<b>87,51</b>	<b>411,54</b>	<b>2 734</b>

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
38,1	0,06	0,5	0,05	149,3329	112,003	16,53	98,5586	0,3658	0,0075	0,0017	0,022
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
80	0,02	0,18		30	279	13,5	195	0,24			
				0,498	0,352			0,0522			
<b>158,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,68</b>	<b>0,05</b>	<b>182,6944</b>	<b>393,731</b>	<b>30,0822</b>	<b>296,9516</b>	<b>0,6711</b>	<b>0,0075</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,022</b>
	0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
8,18	0,07	0,11	0,01	89,82	33,5664	10,9691	64,8751	0,6834	0,0027	0,0011	0,0148
<b>8,18</b>	<b>0,08</b>	<b>1,71</b>	<b>0,01</b>	<b>337,82</b>	<b>54,6864</b>	<b>21,4091</b>	<b>84,0151</b>	<b>3,2934</b>	<b>0,0027</b>	<b>0,0011</b>	<b>0,0148</b>
	0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
	0,14	6,6		447,8971	22,1936	54,6186	99,528	1,9214	0,0047	0,0017	0,0314
24	0,08	2,48		252,8385	33,0114	45,9969	177,0898	1,7205	0,0023	0,0073	0,0411
				0,498	0,352			0,0522			
<b>24</b>	<b>0,34</b>	<b>9,08</b>		<b>896,4336</b>	<b>78,787</b>	<b>140,2855</b>	<b>411,6378</b>	<b>6,8241</b>	<b>0,007</b>	<b>0,009</b>	<b>0,0725</b>
12	0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
<b>12</b>	<b>0,01</b>			<b>9,27</b>	<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
		2,55		19,19	12,79	-2,16	3,96	0,32			
30	0,09	0,83		218,83	163	26,68	136,88	0,65			
<b>70</b>	<b>0,09</b>	<b>3,38</b>		<b>240,8835</b>	<b>178,166</b>	<b>28,8922</b>	<b>144,233</b>	<b>0,9831</b>			
<b>272,28</b>	<b>0,6</b>	<b>14,85</b>	<b>0,06</b>	<b>667,1014</b>	<b>707,8905</b>	<b>221,929</b>	<b>943,5875</b>	<b>11,8797</b>	<b>0,0172</b>	<b>0,0118</b>	<b>0,1093</b>

Сезон:

Зимне-весенний

Категория:

Дети 12-18 (СанПин 20)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев	200	9,62	6,9	11,51	28,52	245
И000007	Бутерброды горячие с сыром	100\10 \30	25,35	14,45	16,41	46,41	391
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>36,55</b>	<b>21,47</b>	<b>27,94</b>	<b>88,63</b>	<b>692</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000223	Запеканка из творога	100	22,37	15,22	10,9	12,45	209
И000015	снежок	200	35,56	5,2	5	22	154
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>57,93</b>	<b>20,42</b>	<b>15,9</b>	<b>34,45</b>	<b>363</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И000088	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	13,70	6,88	9,42	8,54	146
И000001	свекла отварная	100	5,00	1,7		11	48
И000171	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	9,57	9,52	9,19	45,23	302
И000246	Гуляш из курицы	100	28,71	15,1	15,83	4,6	221
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
	<b>Всего в Обед</b>	<b>980</b>	<b>68,18</b>	<b>44,45</b>	<b>36,24</b>	<b>158,64</b>	<b>1 117</b>
	<b>Полдник</b>						
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000139	Капуста тушеная	100	10,55	2,04	3,68	7,89	77
И000312	Пюре картофельное	180	10,84	3,68	5,66	24,1	162
И000226	Рыба отварная	100	21,86	23,81	1,26	0,77	110
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>690</b>	<b>57,73</b>	<b>36,81</b>	<b>23,47</b>	<b>92,91</b>	<b>735</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>227,71</b>	<b>123,74</b>	<b>103,55</b>	<b>391,58</b>	<b>2 973</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
33,33	0,17	0,5	0,05	232,2415	125,4046	58,9023	196,3061	1,4169	0,0097	0,0017	0,0333
70	0,01	0,34		1,909	278,784	0,0348	143,202	0,0087			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>103,33</b>	<b>0,18</b>	<b>3,39</b>	<b>0,05</b>	<b>253,3405</b>	<b>416,9786</b>	<b>61,0971</b>	<b>343,4681</b>	<b>1,7456</b>	<b>0,0097</b>	<b>0,0017</b>	<b>0,0333</b>
45,45	0,03	0,18		118,8	135,9545	19,5364	185,2545	0,4545			
<b>45,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,18</b>		<b>118,8</b>	<b>135,9545</b>	<b>19,5364</b>	<b>185,2545</b>	<b>0,4545</b>			
10	0,12 0,07	12,26		195,2 375,53	23,23 42,12	39,67 22,57	135,02 83,04	3,13 1,14			
40 30	0,03 0,24			30,9 253,9468	8,4 20,4996	4,2 139,3044	22,5 209,3459	0,35 4,7024	0,0023	0,0058	0,0162
	0,06 0,01	2,44 1,6		394,83 248	21,46 21,12	25,6 10,44	150,68 19,14	2,32 2,61			
<b>80</b>	<b>0,53</b>	<b>16,3</b>		<b>498,4068</b>	<b>136,8296</b>	<b>241,7844</b>	<b>619,7259</b>	<b>14,2524</b>	<b>0,0023</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,0162</b>
150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
	0,03	17,08		336,74	58,75	20,85	40,69	0,83			
18	0,14	12,46		917,127	44,577	34,281	101,349	1,233			
14,29	0,13	1,46		568,494	59,5197	78,1641	335,9323	1,1707	0,2096		0,98
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>72,29</b>	<b>0,3</b>	<b>33,54</b>		<b>844,4145</b>	<b>178,0127</b>	<b>135,5073</b>	<b>485,3243</b>	<b>3,5668</b>	<b>0,2096</b>		<b>0,98</b>
<b>451,07</b>	<b>1,15</b>	<b>53,41</b>	<b>0,05</b>	<b>830,8368</b>	<b>899,2754</b>	<b>473,6752</b>	<b>718,1478</b>	<b>21,3344</b>	<b>0,2216</b>	<b>0,0075</b>	<b>1,0295</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 12-18 (СанПиН 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И0000500	яйцо варёное	40	9,90	5,08	4,6	0,28	63
И0000175	каша ячневая с сахаром	180	4,92	0,08	8,24	10,33	116
И0000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
<b>Всего в Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>30,60</b>	<b>12,97</b>	<b>26,32</b>	<b>75,92</b>	<b>593</b>
<b>Второй завтрак</b>							
И0000382	Какао с молоком	200	7,57	3,54	3,43	17,46	115
И0000416	Рулет с творогом	120	13,90	11,46	8,01	52,67	329
<b>Всего в Второй завтрак</b>		<b>320</b>	<b>21,47</b>	<b>15</b>	<b>11,44</b>	<b>70,13</b>	<b>444</b>
<b>Обед</b>							
И0000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И0000098	Суп крестьянский с крупой (пшено)	250	14,21	9,16	11,29	12,79	189
И0000246	Гуляш из печени	100	35,73	14,25	7,07	3,28	134
И0000199	Пюре из гороха с маслом	195/5	3,32	17,31	8,7	44,48	324
И0000047	Салат из квашеной капусты	100	12,61	1,5	4,4	6,99	74
И0000016	кисель	180	6,41			31,09	124
<b>Всего в Обед</b>		<b>980</b>	<b>77,08</b>	<b>52,72</b>	<b>33,26</b>	<b>167,34</b>	<b>1160</b>
<b>Полдник</b>							
И0000019	зефир	30	7,50	0,15		24	100
<b>Всего в Полдник</b>		<b>30</b>	<b>7,50</b>	<b>0,15</b>		<b>24</b>	<b>100</b>
<b>Ужин</b>							
И0000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И0000292	Курица, тушенная в соусе с овощами	200	33,24	17,41	15,41	17,2	277
И0000001	икра кабачковая	100	21,00	2,55	0,48	11,1	59
И0000377	Чай с лимоном	200	3,18	0,12	0,02	13,69	56
<b>Всего в Ужин</b>		<b>610</b>	<b>70,32</b>	<b>27,23</b>	<b>28,76</b>	<b>88,45</b>	<b>722</b>
<b>Всего в день</b>			<b>206,97</b>	<b>108,07</b>	<b>99,77</b>	<b>425,83</b>	<b>3019</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
33,75				2,655 0,498	5,7421 0,352	0,2571	2,7145	0,0682 0,0522			
<b>73,75</b>				<b>6,0165</b>	<b>8,4701</b>	<b>0,3093</b>	<b>6,1075</b>	<b>0,1335</b>			
10	0,03	0,52	0,05	177,5785	107,7648	18,8268	101,094	0,6012	0,0079	0,0018	0,0176
40	<b>0,1</b>	0,06		116,7926	59,1923	16,7458	126,8147	1,0136	0,0018	0,0018	0,0136
<b>50</b>	<b>0,13</b>	<b>0,58</b>	<b>0,05</b>	<b>294,3711</b>	<b>166,9571</b>	<b>35,5726</b>	<b>227,9087</b>	<b>1,6148</b>	<b>0,0097</b>	<b>0,0036</b>	<b>0,0312</b>
20	0,12 0,09	8		195,2 277,1204	23,23 36,5728	39,67 27,5703	135,02 108,228	3,13 1,325	0,0031	0,0002	0,0193
3 980	0,19	11,81		297,81	14,83	17,49	235,65	5,1			
40	0,63 0,02	10,12		761,64 139,025	120,27 37,0304	78,34 12,4932	270,57 26,8917	5,96 0,5055	0,0003		0,0027
				0,3362	0,2376			0,0353			
<b>4 040</b>	<b>1,05</b>	<b>29,93</b>		<b>671,1316</b>	<b>232,1708</b>	<b>175,5635</b>	<b>776,3597</b>	<b>16,0558</b>	<b>0,0034</b>	<b>0,0002</b>	<b>0,022</b>
12	0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
<b>12</b>	<b>0,01</b>			<b>9,27</b>	<b>2,52</b>	<b>1,26</b>	<b>6,75</b>	<b>0,108</b>			
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
40	0,16	11,12		662,13	75,55	48,03	146,81	3,65			
	0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>80</b>	<b>0,24</b>	<b>13,67</b>		<b>757,0835</b>	<b>103,616</b>	<b>73,3422</b>	<b>233,363</b>	<b>5,4831</b>			
<b>4 255,75</b>	<b>1,43</b>	<b>44,18</b>	<b>0,05</b>	<b>737,8727</b>	<b>513,734</b>	<b>286,0476</b>	<b>250,4889</b>	<b>23,3952</b>	<b>0,0131</b>	<b>0,0038</b>	<b>0,0532</b>

Сезон:

Зимне-весенний

Категория:

Дети 12-18 (СанПиН 20)

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000121	Суп молочный с крупой (гречка)	200	8,10	2,97	3,58	6,14	71
И000015	Сыр (порциями)	30	12,45	7,38	9,48		115
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>36,33</b>	<b>18,16</b>	<b>26,54</b>	<b>71,45</b>	<b>600</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000505	ряженка	200	11,60	5,6	8	8,2	126
И000509	ватрушка с творогом	110	15,30	12,39	9,59	48,14	328
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>310</b>	<b>26,90</b>	<b>17,99</b>	<b>17,59</b>	<b>56,34</b>	<b>454</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И000102	Суп картофельный с бобовыми и курицей	250	10,88	10,18	9,79	17,94	201
И000508	помидоры консервированные	100	9,00	2,07	0,35	6,92	39
И000258	Мясо духовое (говядина)	200	30,52	18,52	19,49	17,41	319
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
	<b>Всего в Обед</b>	<b>900</b>	<b>61,60</b>	<b>42,02</b>	<b>31,43</b>	<b>131,54</b>	<b>959</b>
	<b>Полдник</b>						
И000019	конфеты шоколадные	30	12,60	0,6	3,6	22,2	126
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>30</b>	<b>12,60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,6</b>	<b>22,2</b>	<b>126</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000171	Каша рассыпчатая (кукурузная)	200	6,32	4,72	9,72	49,11	303
И000229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	18,13	12,08	5,56	6,06	122
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>630</b>	<b>38,93</b>	<b>24,07</b>	<b>28,15</b>	<b>115,32</b>	<b>811</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>176,36</b>	<b>102,84</b>	<b>107,3</b>	<b>396,85</b>	<b>2 950</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
24	0,04	0,66		147	127,6	14,144	90,944	0,12			
80	0,02	0,18		30	279	13,5	195	0,24			
				0,498	0,352			0,0522			
<b>144</b>	<b>0,06</b>	<b>0,84</b>		<b>180,3615</b>	<b>409,328</b>	<b>27,6962</b>	<b>289,337</b>	<b>0,4253</b>			
100	0,05	0,49		600,06	433,19	46,03	302,5	0,33			
20	0,09	0,38		202,85	123,5	22,37	161,68	0,82			
<b>120</b>	<b>0,14</b>	<b>0,87</b>		<b>802,91</b>	<b>556,69</b>	<b>68,4</b>	<b>464,18</b>	<b>1,15</b>			
10	0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
	0,19	4,6		460,1811	40,9376	38,1321	135,372	2,1606	0,0038	0,0025	0,026
	0,14	8,26		888,256	27,8	44,432	214,904	3,12			
	0,01	1,6		248	21,12	10,44	19,14	2,61			
<b>10</b>	<b>0,46</b>	<b>14,46</b>		<b>791,6371</b>	<b>113,0876</b>	<b>132,6741</b>	<b>504,436</b>	<b>11,0206</b>	<b>0,0038</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,026</b>
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
53,33	0,04			70,0667	21,3067	34,8667	102,9733	0,7333			
7,5	0,09	3,33		389,8967	39,963	48,5721	177,4865	0,9683	0,1002		0,4743
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>100,83</b>	<b>0,13</b>	<b>5,88</b>		<b>482,0168</b>	<b>76,4357</b>	<b>85,651</b>	<b>287,8129</b>	<b>2,0348</b>	<b>0,1002</b>		<b>0,4743</b>
<b>374,83</b>	<b>0,79</b>	<b>22,05</b>		<b>256,9254</b>	<b>155,5413</b>	<b>314,4213</b>	<b>545,7659</b>	<b>14,6307</b>	<b>0,104</b>	<b>0,0025</b>	<b>0,5003</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 12-18 (СанПиН 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000309	Макаронные изделия отварные с сахаром	220	7,16	8,1	6,61	38,79	246
И000379	Кофейный напиток с молоком	200	8,78	2,63	2,82	22,44	126
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>28,84</b>	<b>17,88</b>	<b>22,28</b>	<b>107,69</b>	<b>702</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
И000509	пирожок с сухофруктами	100	9,54	9,37	6,46	70,18	376
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>300</b>	<b>15,94</b>	<b>10,12</b>	<b>6,46</b>	<b>90,75</b>	<b>461</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И000082	Борщ с капустой и картофелем	250	6,62	1,79	4,53	11,7	95
И000508	помидоры консервированные	100	9,00	2,07	0,35	6,92	39
И000125	Картофель отварной	180	9,92	3,46	6,79	23,98	180
И000294	Котлеты куриные	100	38,68	17,36	19,62	5,71	269
И000016	кисель	200	7,12			34,55	138
	<b>Всего в Обед</b>	<b>980</b>	<b>76,14</b>	<b>35,18</b>	<b>33,09</b>	<b>151,56</b>	<b>1 036</b>
	<b>Полдник</b>						
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000500	яйцо варёное	40	9,90	5,08	4,6	0,28	63
И000175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	240	10,80	6,49	11,84	45,14	313
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>590</b>	<b>35,18</b>	<b>18,84</b>	<b>29,31</b>	<b>105,57</b>	<b>762</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>163,42</b>	<b>82,63</b>	<b>91,15</b>	<b>472,52</b>	<b>3 028</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
40	0,08			2,8635 44,5087	2,376 7,1363	0,0522 30,9788	3,393 54,5187	0,0131 1,6225			
10	0,03	0,52		146,6	105,95	12,18	78,3	0,1			
<b>50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,52</b>		<b>193,9722</b>	<b>115,4622</b>	<b>43,2109</b>	<b>136,2117</b>	<b>1,7356</b>			
9,09	0,01 0,12	1,6 0,46		248 313,8636	21,12 92,8727	10,44 23,7	19,14 121,7091	2,61 2,1			
<b>9,09</b>	<b>0,13</b>	<b>2,06</b>		<b>561,8636</b>	<b>113,9927</b>	<b>34,14</b>	<b>140,8491</b>	<b>4,71</b>			
	0,12 0,04	8,18		195,2 293,6582	23,23 38,2888	39,67 19,3488	135,02 44,8485	3,13 1,0662	0,0052	0,0002	0,0216
30 45,45	0,19 0,06	24,72 0,81	0,01	854,81 204,4753 0,3735	23,42 38,77 0,264	34,83 19,7609	95,64 165,8595	1,41 1,6224 0,0392	0,0027	0,0018	0,0105
<b>75,45</b>	<b>0,41</b>	<b>33,71</b>	<b>0,01</b>	<b>1 548,517</b>	<b>123,9728</b>	<b>113,6097</b>	<b>441,368</b>	<b>7,2678</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,002</b>	<b>0,0321</b>
150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
45,71	0,1	0,59	0,06	192,5648	134,6551	36,9278	156,9679	0,8098	0,0102	0,0041	0,0325
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>85,71</b>	<b>0,1</b>	<b>3,14</b>	<b>0,06</b>	<b>214,6183</b>	<b>149,8211</b>	<b>39,14</b>	<b>164,3209</b>	<b>1,1429</b>	<b>0,0102</b>	<b>0,0041</b>	<b>0,0325</b>
<b>370,26</b>	<b>0,87</b>	<b>39,44</b>	<b>0,07</b>	<b>634,8462</b>	<b>534,7489</b>	<b>245,8506</b>	<b>967,1248</b>	<b>16,1713</b>	<b>0,0181</b>	<b>0,0061</b>	<b>0,0645</b>

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 12-18 (СанПиН 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000182	Каша жидкая молочная (пшениная)	210	8,95	6,99	7,41	33,98	231
И000007	Бутерброды горячие с сыром	100\10 \30	25,35	14,45	16,41	46,41	391
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>37,18</b>	<b>22,1</b>	<b>24,45</b>	<b>99,24</b>	<b>706</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000016	кисель	180	6,41			31,09	124
И000218	Вареники ленивые отварные.	150\5	31,69	20,77	14,59	19,42	292
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>335</b>	<b>38,10</b>	<b>20,77</b>	<b>14,59</b>	<b>50,52</b>	<b>416</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И000096	Рассольник ленинградский с курицей	250	13,50	7,44	10,51	18,72	199
И000075	Икра свекольная	100	8,07	2,37	0,1	22,87	185
И000289	Рагу из курицы	250	24,04	2,73	7,61	19,88	159
И000013	сок яблочный	200	6,40	0,75		20,57	85
	<b>Всего в Обед</b>	<b>950</b>	<b>56,81</b>	<b>23,79</b>	<b>20,02</b>	<b>150,74</b>	<b>943</b>
	<b>Полдник</b>						
И000019	печенье	30	4,65	2,34	5,31	20,31	137
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>30</b>	<b>4,65</b>	<b>2,34</b>	<b>5,31</b>	<b>20,31</b>	<b>137</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000075	Икра морковная	100	5,75	2,01	0,1	20,55	91
И000255	Печень по-строгановски	100	30,41	13,26	11,23	3,52	185
И000312	Пюре картофельное	200	12,04	4,09	6,29	26,78	180
И000377	Чай	200	1,58	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>710</b>	<b>62,68</b>	<b>26,63</b>	<b>30,49</b>	<b>111</b>	<b>842</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>199,42</b>	<b>95,63</b>	<b>94,86</b>	<b>431,8</b>	<b>3 045</b>

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
20	0,15	0,52	0,05	192,448	120,8592	41,3685	160,515	1,0497	0,0095	0,0018	0,0275
70	0,01	0,34		1,909	278,784	0,0348	143,202	0,0087			
				0,498	0,352			0,0522			
90	0,16	0,86	0,05	194,855	399,9952	41,4033	303,717	1,1106	0,0095	0,0018	0,0275
50	0,04	0,1		0,3362 119,7551	0,2376 167,185	24,5417	230,7984	0,0353 0,7558			
50	0,04	0,1		120,0913	167,4226	24,5417	230,7984	0,7911			
10	0,12 0,1	7,68		195,2 506,3664	23,23 26,0656	39,67 30,3978	135,02 105,0786	3,13 1,3398	0,0048	0,0011	0,0339
	0,03 0,14 0,01	5,67 23,29 1,6		500 656,78 248	59,22 25,38 21,12	30,14 31,7 10,44	60,92 79,93 19,14	1,7 1,25 2,61			
10	0,4	38,24		106,3464	155,0156	142,3478	400,0886	10,0298	0,0048	0,0011	0,0339
12	0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
12	0,01			9,27	2,52	1,26	6,75	0,108			
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
	0,04	4,22		373,1	26,53	32,24	60,92	1			
5 780	0,2	8,45		203,9	33,24	17,47	239,32	5			
20	0,16	13,84		1 019,03	49,53	38,09	112,61	1,37			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
5 840	0,4	29,06		618,0835	124,466	90,0122	420,203	7,7031			
6 002	1,01	68,26	0,05	048,6462	849,4194	299,565	1 361,557	19,7426	0,0143	0,0029	0,0614

Сезон: **Зимне-весенний**  
 Категория: **Дети 12-18 (СанПин 20)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Стоимость	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
				Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8
	<b>Завтрак</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000175	каша ячневая с сахаром	250	6,84	0,11	11,44	14,34	161
И000379	Кофейный напиток	200	2,88	0,66	0,63	18,85	84
	<b>Всего в Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>22,62</b>	<b>7,92</b>	<b>24,92</b>	<b>79,65</b>	<b>575</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
И000382	Какао с молоком	200	7,57	3,54	3,43	17,46	115
И000399	Блинчики	100\20	7,68	6,54	3,72	40,64	222
	<b>Всего в Второй завтрак</b>	<b>320</b>	<b>15,25</b>	<b>10,08</b>	<b>7,15</b>	<b>58,1</b>	<b>337</b>
	<b>Обед</b>						
И000100	хлеб ржано-пшеничный.	150	4,80	10,5	1,8	68,7	315
И000101	Суп картофельный с крупой(рис)и курицей	250	12,21	8,11	7,51	25,8	203
И000128	Картофельное пюре	180	10,48	3,72	10,99	21,58	207
И000047	Салат из квашеной капусты	100	12,61	1,5	4,4	6,99	74
И000239	Тефтели куриные	100	22,30	13,41	17,06	8,74	243
И000342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	3,26	0,15	0,14	25,36	103
	<b>Всего в Обед</b>	<b>980</b>	<b>65,66</b>	<b>37,39</b>	<b>41,9</b>	<b>157,17</b>	<b>1 145</b>
	<b>Полдник</b>						
И000506	яблоко	150	7,32	0,6		16,95	66
	<b>Всего в Полдник</b>	<b>150</b>	<b>7,32</b>	<b>0,6</b>		<b>16,95</b>	<b>66</b>
	<b>Ужин</b>						
И000001	Бутерброд с маслом	100/10	12,90	7,15	12,85	46,46	330
И000144	Рагу из овощей с кашей	300	16,30	4,78	20,46	32,14	332
И000001	икра кабачковая	100	21,00	2,55	0,48	11,1	59
И000377	Чай с лимоном	200	3,18	0,12	0,02	13,69	56
	<b>Всего в Ужин</b>	<b>710</b>	<b>53,38</b>	<b>14,6</b>	<b>33,81</b>	<b>103,39</b>	<b>777</b>
	<b>Всего в день</b>		<b>164,23</b>	<b>70,59</b>	<b>107,78</b>	<b>415,27</b>	<b>2 899</b>
	<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			<b>12,58</b>	<b>30,07</b>	<b>57,62</b>	

Стоимости рассчитаны по ценам на продукты последнего прихода.

День 14

Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
A (рет.экв)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
46,88				3,6875	7,9752	0,357	3,7702	0,0947			
				0,498	0,352			0,0522			
<b>86,88</b>				<b>7,049</b>	<b>10,7032</b>	<b>0,4092</b>	<b>7,1632</b>	<b>0,16</b>			
10	0,03	0,52	0,05	177,5785	107,7648	18,8268	101,094	0,6012	0,0079	0,0018	0,0176
20	0,12	0,1		157,53	83,83	25,47	107,17	1,12			
<b>30</b>	<b>0,15</b>	<b>0,62</b>	<b>0,05</b>	<b>335,1085</b>	<b>191,5948</b>	<b>44,2968</b>	<b>208,264</b>	<b>1,7212</b>	<b>0,0079</b>	<b>0,0018</b>	<b>0,0176</b>
10	0,12			195,2	23,23	39,67	135,02	3,13			
10	0,11	6,6		449,7231	24,3056	33,2166	116,841	1,3472	0,0043	0,0028	0,0362
50	0,17	21,36		763,89	49,99	32,88	104,43	1,23			
	0,02	10,12		139,025	37,0304	12,4932	26,8917	0,5055	0,0003		0,0027
33,33	0,07	2,22	0,01	219,6249	33,4217	20,1115	129,4778	1,4068	0,002	0,0016	0,0087
	0,01	26,4		92,8936	6,0544	3,132	3,828	0,8282	0,0007	0,0001	0,0028
<b>93,33</b>	<b>0,5</b>	<b>66,7</b>	<b>0,01</b>	<b>860,3566</b>	<b>174,0321</b>	<b>141,5033</b>	<b>516,4885</b>	<b>8,4477</b>	<b>0,0073</b>	<b>0,0045</b>	<b>0,0504</b>
150	0,12			115,875	31,5	15,75	84,375	1,315			
<b>150</b>	<b>0,12</b>			<b>115,875</b>	<b>31,5</b>	<b>15,75</b>	<b>84,375</b>	<b>1,315</b>			
40				2,8635	2,376	0,0522	3,393	0,0131			
40	0,12	19,42		776,88	62,4	51,66	120,56	1,62			
	0,08			72,9	12,9	23,1	79,2	1,5			
		2,55		19,19	12,79	2,16	3,96	0,32			
<b>80</b>	<b>0,2</b>	<b>21,97</b>		<b>871,8335</b>	<b>90,466</b>	<b>76,9722</b>	<b>207,113</b>	<b>3,4531</b>			
<b>440,21</b>	<b>0,96</b>	<b>89,29</b>	<b>0,06</b>	<b>190,2226</b>	<b>498,296</b>	<b>278,9315</b>	<b>0,23,4036</b>	<b>15,097</b>	<b>0,0152</b>	<b>0,0063</b>	<b>0,068</b>