

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Починковская основная общеобразовательная школа  
Удмуртская Республика, Юкаменский район, д. Починки, ул. Средняя, д.6а, тел.3-91-49  
E-mail: pochinkovskaya\_oosh@mail.ru



Директор \_\_\_\_\_ Утверждаю:  
С.М. Сунцов  
\_\_\_\_\_ 2022

**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ  
МКОУ Починковская ООШ  
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН)**

Составлено: Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008г.

## Пояснительная записка

Примерное 12-ти дневное меню разработано в соответствии с рекомендуемой формой составления примерного меню (Приложение 2 СанПиН 2.4.5.2409-08) руководителем образовательного учреждения Сунцовым С.М, поваром Бузанаковой И.В. Используются «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных учреждений Удмуртской Республике», 2008г, «Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях в Удмуртской Республике, 2013г., интернет-ресурсы.

Время пребывания в школе с 8.30 минут до 13.35 минут - 1- 4 классы и

8.30 минут до 15.10 минут - 5-9 классы.

Двухразовое питание: завтрак: 9.45- 9.55 час.

обед: 11.35- 11.55 час (5-9 классы)

обед: 12.40- 13.00 час (1-4 классы)

Удовлетворение потребности детей в энергии рассчитано за счет школьных завтраков на 25% и за счет обедов на 35%.

Для приготовления блюд и кулинарных изделий используется только йодированная поваренная соль. Она в рецептурах не указана, но ее следует вводить:

- в холодные закуски в количестве 0,5-1,0 г на порцию 100,0 г.,
- в первые блюда 1,5-2,5 г на 250 г супа. При приготовлении блюд из мяса, рыбы, птицы используется соль в количестве 1-2 г на порцию.

В школе проводится С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой.

День: понедельник, 1 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,7%								
129	Каша овсяная геркулес жидкая	200	7,1	11,6	40,22	305	0,19	1,06	52,72	0,86	139,18	209,4	55,18	1,58
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>15,82</b>	<b>17,24</b>	<b>102,14</b>	<b>451,8</b>	<b>0,93</b>	<b>2,36</b>	<b>52,75</b>	<b>1,09</b>	<b>275,58</b>	<b>385,4</b>	<b>93,42</b>	<b>3,75</b>
	<b>Обед</b>					34,8%								
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,07	92,94	103,5	23,52	2,7
164	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
148	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	6,3	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>41,72</b>	<b>27,07</b>	<b>154,34</b>	<b>735,3</b>	<b>1,25</b>	<b>25,09</b>	<b>101,31</b>	<b>2,2</b>	<b>342,79</b>	<b>866,5</b>	<b>217,68</b>	<b>10,19</b>
	<b>Всего</b>		<b>64,48</b>	<b>64,63</b>	<b>306,31</b>	<b>1185,1</b>	<b>1,604</b>	<b>73,5</b>	<b>246,07</b>	<b>3,49</b>	<b>914,87</b>	<b>1421,3</b>	<b>328,16</b>	<b>13,05</b>

День: вторник, 2 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,7%								
125	Каша молочная манная жидкая	200	6,02	4,05	33,3	195	0,05	0,09	0,013	0,35	42	147,25	16,88	1,81
152	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,2	-	37,4	146	0,01	43,5	0,01	0,00	20,4	11	2,66	0,66
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
248	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,03	24	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>9,43</b>	<b>7,1</b>	<b>79,67</b>	<b>484,4</b>	<b>0,1</b>	<b>58,79</b>	<b>76,06</b>	<b>0,658</b>	<b>110,79</b>	<b>129,95</b>	<b>31,4</b>	<b>4,863</b>
	<b>Обед</b>					34,7%								
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,07	92,94	103,5	23,52	2,7
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,10	0,07	0,15	87,6	63,85	23,53	0,78
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>18,95</b>	<b>35,99</b>	<b>111,92</b>	<b>736,7</b>	<b>1,12</b>	<b>21,27</b>	<b>1,06</b>	<b>1,81</b>	<b>245,84</b>	<b>590,3</b>	<b>168,05</b>	<b>11,18</b>
	<b>Всего</b>		<b>28,38</b>	<b>43,09</b>	<b>191,59</b>	<b>1221,1</b>	<b>1,21</b>	<b>80,06</b>	<b>77,12</b>	<b>2,468</b>	<b>356,63</b>	<b>720,25</b>	<b>199,45</b>	<b>16,043</b>

День: среда, 3 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,8%								
114	Омлет с кашей	200	7,05	6,3	17,1	156,6	0,03	0,29	76,05	0,99 8	61,79	85,05	8,64	0,683
148	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
248	Банан	150	2,26	0,8	31,5	141	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	<b>Итого завтрак</b>		<b>28,94</b>	<b>21</b>	<b>206,02</b>	<b>519,6</b>	<b>0,384</b>	<b>17,16</b>	<b>0,208</b>	<b>3,61</b>	<b>566,42</b>	<b>503,85</b>	<b>130,96</b>	<b>3,65</b>
	<b>Обед</b>					34,8%								
41	Щи из свежей капусты	200	3,8	5,95	8,3	114	0,02	7,6	0,78	0,08	60,14	27,38	11,76	0,78
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	6,3	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>31,06</b>	<b>24,35</b>	<b>122,64</b>	<b>686,6</b>	<b>1,12</b>	<b>27,4</b>	<b>101,25</b>	<b>1,65</b>	<b>151,32</b>	<b>620,38</b>	<b>115,99</b>	<b>5,09</b>
	<b>Всего</b>		<b>60</b>	<b>45,35</b>	<b>328,66</b>	<b>1206,2</b>	<b>1,504</b>	<b>44,56</b>	<b>101,45</b>	<b>5,26</b>	<b>717,74</b>	<b>1124,2</b>	<b>246,95</b>	<b>8,74</b>

День: четверг, 4 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,5%								
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71
6	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	69,2	0,012	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
126	Каша рисовая	180	4,5	4,60	27,27	193,5	0,05	0,19	0,04	0,018	109,81	90,9	18,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
250	Мандарин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	<b>Итого завтрак</b>		<b>22,1</b>	<b>19,51</b>	<b>106,55</b>	<b>590,5</b>	<b>0,882</b>	<b>130,28</b>	<b>86,47</b>	<b>0,818</b>	<b>583,07</b>	<b>466,18</b>	<b>94,7</b>	<b>3,47</b>
	<b>Обед</b>					34,7%								
43	Рассольник	200	6,3	4,3	16,1	131	0,15	14,3	0,00	2,43	71,4	26,68	10,8	0,76
104	Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная)	180	3,78	9,38	27,55	210,75	0,63	24,75	0,04	0,9	54,78	76,56	33,22	2,12
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	54,4	230,2	1,71	179,3
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>48,63</b>	<b>24,69</b>	<b>105,87</b>	<b>695,45</b>	<b>1,05</b>	<b>19,59</b>	<b>0,24</b>	<b>5,01</b>	<b>222,36</b>	<b>359,96</b>	<b>40,03</b>	<b>183,01</b>
	<b>Всего</b>		<b>70,73</b>	<b>44,2</b>	<b>212,42</b>	<b>1285,95</b>	<b>1,932</b>	<b>149,87</b>	<b>86,71</b>	<b>5,828</b>	<b>805,43</b>	<b>826,14</b>	<b>134,73</b>	<b>186,48</b>

День: пятница, 5 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,6%								
121	Каша гречневая на молоке	200	8,27	11,8	41,1	194	0,2	1,5	0,05	1,64	166,36	223	26,6	2,64
152	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,2	-	37,4	146	0,01	43,5	0,01	0,00	20,4	11	2,66	0,66
248	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,03	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	1,6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>17,01</b>	<b>20,85</b>	<b>88,16</b>	<b>501,36</b>	<b>0,242</b>	<b>45,21</b>	<b>86,46</b>	<b>2,02</b>	<b>455,36</b>	<b>401,4</b>	<b>46,36</b>	<b>5,2</b>
	<b>Обед</b>					34,8%								
46	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,7	92,94	103,5	23,52	2,7
68	Биточки по- белорусски	100	21,3	20,9	1,9	242,7	0,08	1,53	0,04	0,00	31,1	234,7	27,94	3,1
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,1	0,07	0,06	87,6	63,85	21,53	0,78
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>38,37</b>	<b>34,09</b>	<b>117,12</b>	<b>750</b>	<b>1,03</b>	<b>36,8</b>	<b>1,05</b>	<b>1,49</b>	<b>269,84</b>	<b>499,1</b>	<b>128,59</b>	<b>12,15</b>
	<b>Всего</b>		<b>55,38</b>	<b>54,94</b>	<b>205,28</b>	<b>1251,36</b>	<b>1,272</b>	<b>82,01</b>	<b>87,51</b>	<b>3,51</b>	<b>725,2</b>	<b>900,5</b>	<b>174,95</b>	<b>17,35</b>

День: суббота, 6 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак					24,4%								
123	Каша ячневая на молоке вязкая	200/70	6,8	8,4	37,4	239,6	0,08	0,65	0,02	34	133,7	240,43	20,8	2,41
251	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	23,9	98	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
250	Апельсин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>11,67</b>	<b>9,22</b>	<b>88,32</b>	<b>475,4</b>	<b>0,19</b>	<b>131,03</b>	<b>0,02</b>	<b>34,05</b>	<b>217,56</b>	<b>311,51</b>	<b>58,86</b>	<b>3,45</b>
	<b>Обед</b>					34,7%								
60	Уха с взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	49,2	260,4	49,30	1,73
93	Розовое пюре	150	2,85	4,95	19,35	125,7	0,11	20,3	0,46	0,2	87,6	64	19,22	0,82
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>45,27</b>	<b>32,59</b>	<b>111,17</b>	<b>737,4</b>	<b>1,22</b>	<b>53,6</b>	<b>0,68</b>	<b>2,33</b>	<b>193,7</b>	<b>730,6</b>	<b>166,42</b>	<b>9,56</b>
	<b>Всего</b>		<b>56,94</b>	<b>41,81</b>	<b>199,49</b>	<b>1212,8</b>	<b>1,41</b>	<b>184,63</b>	<b>0,7</b>	<b>36,38</b>	<b>411,26</b>	<b>1042,11</b>	<b>225,28</b>	<b>13,01</b>



День: понедельник, 7 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,8%								
601	Каша «Дружба»	180	6,6	8,6	39,60	258,60	0,20	1,27	0,002	0,04	0,36	59,44	71,11	6,45
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
250	Апельсины	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	<b>Итого завтрак</b>		<b>17,24</b>	<b>14,66</b>	<b>118,88</b>	<b>586,4</b>	<b>1,02</b>	<b>131,15</b>	<b>0,032</b>	<b>0,69</b>	<b>209,62</b>	<b>284,54</b>	<b>137,21</b>	<b>9,26</b>
	<b>Обед</b>					34,9%								
84	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	16,86	38,1	38,1	245	0,24	12,48	0,03	6,84	42,96	108,3	61,44	2,55
97	Отварные макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,9	5,2	17,8	115	0,08	2,42	0,92	0,75	92,94	103,55	23,52	2,7
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,01	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>35,13</b>	<b>50,09</b>	<b>135,77</b>	<b>737,3</b>	<b>1,09</b>	<b>17,8</b>	<b>1,03</b>	<b>9,76</b>	<b>203,85</b>	<b>314,93</b>	<b>112,45</b>	<b>8,2</b>
	<b>Всего</b>		<b>52,37</b>	<b>64,75</b>	<b>254,65</b>	<b>1323,7</b>	<b>2,11</b>	<b>148,95</b>	<b>1,062</b>	<b>10,4</b>	<b>413,47</b>	<b>599,47</b>	<b>249,66</b>	<b>17,46</b>

День: вторник, 8 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,4%								
601	Омлет натуральный	150	13,05	13,8	4,05	195	0,05	0,3	0,03	1,8	121,65	230,1	21,6	2,25
152	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,2	-	37,4	146	0,01	43,5	0,01	0,00	20,4	11	2,66	0,66
250	Мандарин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,99</b>	<b>14,86</b>	<b>88,23</b>	<b>478,8</b>	<b>0,84</b>	<b>172,38</b>	<b>0,04</b>	<b>2,45</b>	<b>228,71</b>	<b>350,18</b>	<b>68,72</b>	<b>5,01</b>
	<b>Обед</b>					34,7%								
41	Щи из свежей капусты	200	3,8	5,9	8,3	114	0,02	7,6	0,78	0,08	60,14	27,38	11,76	0,78
84	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	16,86	38,1	38,1	245	0,24	12,48	0,03	6,84	42,96	108,3	61,44	2,55
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	135,5	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>30,33</b>	<b>50,79</b>	<b>142,47</b>	<b>675,3</b>	<b>1,04</b>	<b>20,83</b>	<b>0,9</b>	<b>9,3</b>	<b>183,4</b>	<b>249,73</b>	<b>120,95</b>	<b>6,18</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,32</b>	<b>65,65</b>	<b>230,7</b>	<b>1154,1</b>	<b>1,88</b>	<b>193,21</b>	<b>0,94</b>	<b>11,75</b>	<b>412,11</b>	<b>599,91</b>	<b>189,67</b>	<b>11,19</b>

День: среда, 9 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак					24,7%								
127	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	176,4	0,044	0,68	47,2	0,192	86,4	107,4	24,86	0,39
5	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	0,12	0,19	0	0,02
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>24,69</b>	<b>21,49</b>	<b>129,56</b>	<b>498</b>	<b>0,23</b>	<b>7,25</b>	<b>47,289</b>	<b>4,76</b>	<b>465,18</b>	<b>412,86</b>	<b>55,71</b>	<b>3,2</b>
	Обед					34,9%								
43	Рассольник	200	6,3	4,3	16,1	131	0,15	14,3	0	2,43	71,4	26,68	10,8	0,76
68	Биточки по- белорусски	100	21,3	20,9	1,9	242,7	0,08	1,53	0,04	0,00	31,1	234,7	27,94	3,1
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,1	0,07	0,06	87,6	63,85	21,53	0,78
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>34,12</b>	<b>33,59</b>	<b>110,59</b>	<b>748</b>	<b>1,15</b>	<b>89,91</b>	<b>1,39</b>	<b>3,74</b>	<b>289,12</b>	<b>399,92</b>	<b>77,58</b>	<b>9,8</b>
	<b>Всего</b>		<b>58,81</b>	<b>55,08</b>	<b>240,15</b>	<b>1246</b>	<b>1,38</b>	<b>97,16</b>	<b>48,679</b>	<b>8,5</b>	<b>754,3</b>	<b>812,78</b>	<b>133,29</b>	<b>13</b>

День: четверг, 10 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,8%								
532	Каша молочная ячневая	180	7,04	7,06	36,8	245	0,16	0,65	0	1,21	135,6	88,24	32,4	0,96
148	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
248	Банан	150	2,26	0,8	31,5	141	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	<b>Итого завтрак</b>		<b>16,72</b>	<b>11,17</b>	<b>126,92</b>	<b>598</b>	<b>0,95</b>	<b>17,12</b>	<b>0</b>	<b>2,04</b>	<b>320,07</b>	<b>322,04</b>	<b>141,32</b>	<b>5,72</b>
	<b>Обед</b>					35,1%								
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,7	92,94	103,5	23,52	2,7
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	54,4	230,2	1,71	179,3
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>29,96</b>	<b>26,1</b>	<b>137,74</b>	<b>748,2</b>	<b>1,05</b>	<b>15,71</b>	<b>1,13</b>	<b>1,97</b>	<b>188,02</b>	<b>512</b>	<b>84,26</b>	<b>184,31</b>
	<b>Всего</b>		<b>46,68</b>	<b>37,27</b>	<b>264,66</b>	<b>1346,2</b>	<b>2</b>	<b>32,83</b>	<b>1,13</b>	<b>3,98</b>	<b>508,09</b>	<b>834,04</b>	<b>225,58</b>	<b>190,03</b>

День: пятница, 11 день  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,5%								
107	Запеканка морковная с творогом	150	10,2	17,7	27,45	112,3	0,08	1,68	0,09	0,78	104,67	165,15	39,84	1,24
6	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	69,2	0,012	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
152	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,2	-	37,4	146	0,01	43,5	0,01	0,00	20,4	11	2,66	0,66
250	Апельсин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,96</b>	<b>26,75</b>	<b>74,51</b>	<b>512,30</b>	<b>0,122</b>	<b>45,39</b>	<b>86,5</b>	<b>1,16</b>	<b>393,67</b>	<b>343,55</b>	<b>59,6</b>	<b>2,42</b>
	<b>Обед</b>					34,8%								
60	Уха с взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	49,2	260,4	49,30	1,73
104	Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная)	180	3,78	9,38	27,55	110,75	0,63	24,75	0,04	0,9	54,78	76,56	33,22	2,12
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>48,41</b>	<b>37,44</b>	<b>129,63</b>	<b>749,95</b>	<b>1,81</b>	<b>96,34</b>	<b>0,2</b>	<b>3,61</b>	<b>242,14</b>	<b>809,19</b>	<b>231,38</b>	<b>12,19</b>
	<b>Всего</b>		<b>67,37</b>	<b>64,19</b>	<b>204,14</b>	<b>1262,25</b>	<b>1,9832</b>	<b>141,73</b>	<b>86,7</b>	<b>4,77</b>	<b>635,81</b>	<b>1152,74</b>	<b>290,98</b>	<b>14,61</b>

День: суббота, 12 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,6%								
121	Каша гречневая на молоке вязкая	200	8,27	11,8	41,1	194	0,2	1,5	0,05	1,64	166,36	223	26,6	2,64
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	6,3	0,03	0	100	0,24	22	46,8	4,8	1
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>20,55</b>	<b>23,4</b>	<b>79,16</b>	<b>447,1</b>	<b>1,06</b>	<b>2,8</b>	<b>100,08</b>	<b>3,38</b>	<b>293,97</b>	<b>402,62</b>	<b>79,16</b>	<b>7,45</b>
	<b>Обед</b>					34,9%								
39	Борщ с капустой и картофелем	200	5,5	4,9	10,5	116	0,5	10,32	2,4	27,56	42,4	20,96	8,5	0,68
97	Отварные макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
248	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>28,77</b>	<b>18,19</b>	<b>94,37</b>	<b>737</b>	<b>1,53</b>	<b>19,42</b>	<b>2,9</b>	<b>30,2</b>	<b>167,46</b>	<b>461,94</b>	<b>76,39</b>	<b>4,63</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,32</b>	<b>41,59</b>	<b>173,53</b>	<b>1184,1</b>	<b>2,59</b>	<b>22,22</b>	<b>102,98</b>	<b>33,58</b>	<b>461,43</b>	<b>864,56</b>	<b>155,55</b>	<b>12,08</b>

День: понедельник, 1 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,6%								
129	Каша овсяная геркулес жидкая	200	7,1	11,6	40,22	305	0,19	1,06	52,72	0,86	139,18	209,4	55,18	1,58
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	50	1,58	0,2	9,66	50,02	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	60	2,24	0,44	19,76	40,33	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>15,82</b>	<b>17,24</b>	<b>102,14</b>	<b>585,35</b>	<b>0,93</b>	<b>2,36</b>	<b>52,75</b>	<b>1,09</b>	<b>275,58</b>	<b>385,4</b>	<b>93,42</b>	<b>3,75</b>
	<b>Обед</b>					34,8%								
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,07	92,94	103,5	23,52	2,7
164	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
148	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	6,3	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>41,72</b>	<b>27,07</b>	<b>154,34</b>	<b>735,3</b>	<b>1,25</b>	<b>25,09</b>	<b>101,31</b>	<b>2,2</b>	<b>342,79</b>	<b>866,5</b>	<b>217,68</b>	<b>10,19</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,54</b>	<b>44,29</b>	<b>256,48</b>	<b>1320,65</b>	<b>2,18</b>	<b>27,45</b>	<b>154,06</b>	<b>3,29</b>	<b>618,37</b>	<b>1251,9</b>	<b>311,1</b>	<b>13,94</b>

День: вторник, 2 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,7%								
125	Каша молочная манная жидкая	200	6,02	4,05	33,3	195	0,05	0,09	0,013	0,35	42	147,25	16,88	1,81
152	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,2	-	37,4	146	0,01	43,5	0,01	0,00	20,4	11	2,66	0,66
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
248	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,03	24	16,5	13,5	3,3
	<b>Итого завтрак</b>		<b>9,43</b>	<b>7,1</b>	<b>79,67</b>	<b>484,4</b>	<b>0,1</b>	<b>58,79</b>	<b>76,06</b>	<b>0,658</b>	<b>110,79</b>	<b>129,95</b>	<b>31,4</b>	<b>4,863</b>
	<b>Обед</b>					34,7%								
46	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,07	92,94	103,5	23,52	2,7
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,10	0,07	0,15	87,6	63,85	23,53	0,78
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>18,95</b>	<b>35,99</b>	<b>111,92</b>	<b>736,7</b>	<b>1,12</b>	<b>21,27</b>	<b>1,06</b>	<b>1,81</b>	<b>245,84</b>	<b>590,3</b>	<b>168,05</b>	<b>11,18</b>
	<b>Всего</b>		<b>28,38</b>	<b>43,09</b>	<b>191,59</b>	<b>1221,1</b>	<b>1,21</b>	<b>80,06</b>	<b>77,12</b>	<b>2,468</b>	<b>356,63</b>	<b>720,25</b>	<b>199,45</b>	<b>16,043</b>



День: среда, 3 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,9%								
114	Омлет с кашей	200	7,05	6,3	17,1	156,6	0,03	0,29	76,05	0,99 8	61,79	85,05	8,64	0,683
148	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
248	Банан	150	2,26	0,8	31,5	141	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	<b>Итого завтрак</b>		<b>28,94</b>	<b>21</b>	<b>206,02</b>	<b>519,6</b>	<b>0,384</b>	<b>17,16</b>	<b>0,208</b>	<b>3,61</b>	<b>566,42</b>	<b>503,85</b>	<b>130,96</b>	<b>3,65</b>
	<b>Обед</b>					34,8%								
41	Щи из свежей капусты	200	3,8	5,95	8,3	114	0,02	7,6	0,78	0,08	60,14	27,38	11,76	0,78
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	6,3	0,03	0	100	0,24	22	76,8	4,8	1
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>31,06</b>	<b>24,35</b>	<b>122,64</b>	<b>686,6</b>	<b>1,12</b>	<b>27,4</b>	<b>101,25</b>	<b>1,65</b>	<b>151,32</b>	<b>620,38</b>	<b>115,99</b>	<b>5,09</b>
	<b>Всего</b>		<b>60</b>	<b>45,35</b>	<b>328,66</b>	<b>1206,2</b>	<b>1,504</b>	<b>44,56</b>	<b>101,45 8</b>	<b>5,26</b>	<b>717,74</b>	<b>1124,2 3</b>	<b>246,95</b>	<b>8,74</b>

День: четверг, 4 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,7%								
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71
6	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	69,2	0,012	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
126	Каша рисовая	180	4,5	4,60	27,27	193,5	0,05	0,19	0,04	0,01 8	109,81	90,9	18,1	0,36
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
250	Мандарин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	<b>Итого завтрак</b>		<b>22,1</b>	<b>19,51</b>	<b>106,55</b>	<b>590,5</b>	<b>0,882</b>	<b>130,28</b>	<b>86,47</b>	<b>0,81 8</b>	<b>583,07</b>	<b>466,18</b>	<b>94,7</b>	<b>3,47</b>
	<b>Обед</b>					34,7%								
43	Рассольник	200	6,3	4,3	16,1	131	0,15	14,3	0,00	2,43	71,4	26,68	10,8	0,76
104	Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная)	180	3,78	9,38	27,55	210,75	0,63	24,75	0,04	0,9	54,78	76,56	33,22	2,12
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	54,4	230,2	1,71	179,3
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>48,63</b>	<b>24,69</b>	<b>105,87</b>	<b>695,45</b>	<b>1,05</b>	<b>19,59</b>	<b>0,24</b>	<b>5,01</b>	<b>222,36</b>	<b>359,96</b>	<b>40,03</b>	<b>183,01</b>
	<b>Всего</b>		<b>70,73</b>	<b>44,2</b>	<b>212,42</b>	<b>1285,95</b>	<b>1,932</b>	<b>149,87</b>	<b>86,71</b>	<b>5,82 8</b>	<b>805,43</b>	<b>826,14</b>	<b>134,73</b>	<b>186,48</b>

День: пятница, 5 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,8%								
121	Каша гречневая на молоке	200	8,27	11,8	41,1	194	0,2	1,5	0,05	1,64	166,36	223	26,6	2,64
152	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,2	-	37,4	146	0,01	43,5	0,01	0,00	20,4	11	2,66	0,66
248	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,03	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	1,6
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>17,01</b>	<b>20,85</b>	<b>88,16</b>	<b>501,36</b>	<b>0,242</b>	<b>45,21</b>	<b>86,46</b>	<b>2,02</b>	<b>455,36</b>	<b>401,4</b>	<b>46,36</b>	<b>5,2</b>
	<b>Обед</b>					34,8%								
46	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,7	92,94	103,5	23,52	2,7
68	Биточки по- белорусски	100	21,3	20,9	1,9	242,7	0,08	1,53	0,04	0,00	31,1	234,7	27,94	3,1
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,1	0,07	0,06	87,6	63,85	21,53	0,78
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>38,37</b>	<b>34,09</b>	<b>117,12</b>	<b>750</b>	<b>1,03</b>	<b>36,8</b>	<b>1,05</b>	<b>1,49</b>	<b>269,84</b>	<b>499,1</b>	<b>128,59</b>	<b>12,15</b>
	<b>Всего</b>		<b>55,38</b>	<b>54,94</b>	<b>205,28</b>	<b>1251,36</b>	<b>1,272</b>	<b>82,01</b>	<b>87,51</b>	<b>3,51</b>	<b>725,2</b>	<b>900,5</b>	<b>174,95</b>	<b>17,35</b>

День: суббота, 6 день

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак					24,7%								
123	Каша ячневая на молоке вязкая	200/70	6,8	8,4	37,4	239,6	0,08	0,65	0,02	34	133,7	240,43	20,8	2,41
251	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,2	0,2	23,9	98	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
250	Апельсин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>11,67</b>	<b>9,22</b>	<b>88,32</b>	<b>475,4</b>	<b>0,19</b>	<b>131,03</b>	<b>0,02</b>	<b>34,05</b>	<b>217,56</b>	<b>311,51</b>	<b>58,86</b>	<b>3,45</b>
	<b>Обед</b>					34,7%								
60	Уха с взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	49,2	260,4	49,30	1,73
93	Розовое пюре	150	2,85	4,95	19,35	125,7	0,11	20,3	0,46	0,2	87,6	64	19,22	0,82
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>45,27</b>	<b>32,59</b>	<b>111,17</b>	<b>737,4</b>	<b>1,22</b>	<b>53,6</b>	<b>0,68</b>	<b>2,33</b>	<b>193,7</b>	<b>730,6</b>	<b>166,42</b>	<b>9,56</b>
	<b>Всего</b>		<b>56,94</b>	<b>41,81</b>	<b>199,49</b>	<b>1212,8</b>	<b>1,41</b>	<b>184,63</b>	<b>0,7</b>	<b>36,38</b>	<b>411,26</b>	<b>1042,11</b>	<b>225,28</b>	<b>13,01</b>

День: понедельник, 7 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,9%								
601	Каша «Дружба»	180	6,6	8,6	39,60	258,60	0,20	1,27	0,002	0,04	0,36	59,44	71,11	6,45
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
250	Апельсины	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	<b>Итого завтрак</b>		<b>17,24</b>	<b>14,66</b>	<b>118,88</b>	<b>586,4</b>	<b>1,02</b>	<b>131,15</b>	<b>0,032</b>	<b>0,69</b>	<b>209,62</b>	<b>284,54</b>	<b>137,21</b>	<b>9,26</b>
	<b>Обед</b>					34,9%								
84	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	16,86	38,1	38,1	245	0,24	12,48	0,03	6,84	42,96	108,3	61,44	2,55
97	Отварные макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,9	5,2	17,8	115	0,08	2,42	0,92	0,75	92,94	103,55	23,52	2,7
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,01	0,00	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>35,13</b>	<b>50,09</b>	<b>135,77</b>	<b>737,3</b>	<b>1,09</b>	<b>17,8</b>	<b>1,03</b>	<b>9,767</b>	<b>203,85</b>	<b>314,93</b>	<b>112,45</b>	<b>8,2</b>
	<b>Всего</b>		<b>52,37</b>	<b>64,75</b>	<b>254,65</b>	<b>1323,7</b>	<b>2,11</b>	<b>148,95</b>	<b>1,062</b>	<b>10,457</b>	<b>413,47</b>	<b>599,47</b>	<b>249,66</b>	<b>17,46</b>

День: вторник, 8 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,8%								
601	Омлет натуральный	150	13,05	13,8	4,05	195	0,05	0,3	0,03	1,8	121,65	230,1	21,6	2,25
152	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,2	-	37,4	146	0,01	43,5	0,01	0,00	20,4	11	2,66	0,66
250	Мандарин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,99</b>	<b>14,86</b>	<b>88,23</b>	<b>478,8</b>	<b>0,84</b>	<b>172,38</b>	<b>0,04</b>	<b>2,45</b>	<b>228,71</b>	<b>350,18</b>	<b>68,72</b>	<b>5,01</b>
	<b>Обед</b>					34,7%								
41	Щи из свежей капусты	200	3,8	5,9	8,3	114	0,02	7,6	0,78	0,08	60,14	27,38	11,76	0,78
84	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	16,86	38,1	38,1	245	0,24	12,48	0,03	6,84	42,96	108,3	61,44	2,55
97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	135,5	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>30,33</b>	<b>50,79</b>	<b>142,47</b>	<b>675,3</b>	<b>1,04</b>	<b>20,83</b>	<b>0,9</b>	<b>9,3</b>	<b>183,4</b>	<b>249,73</b>	<b>120,95</b>	<b>6,18</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,32</b>	<b>65,65</b>	<b>230,7</b>	<b>1154,1</b>	<b>1,88</b>	<b>193,21</b>	<b>0,94</b>	<b>11,75</b>	<b>412,11</b>	<b>599,91</b>	<b>189,67</b>	<b>11,19</b>

День: среда, 9 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак					24,7%								
127	Каша рисовая молочная	200	4,2	7,6	30,2	176,4	0,044	0,68	47,2	0,192	86,4	107,4	24,86	0,39
5	Масло порциями	10	0,05	8,25	0,08	74,8	0	0	0,059	0,1	0,12	0,19	0	0,02
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>24,69</b>	<b>21,49</b>	<b>129,56</b>	<b>498</b>	<b>0,23</b>	<b>7,25</b>	<b>41,059</b>	<b>4,76</b>	<b>465,18</b>	<b>412,86</b>	<b>55,71</b>	<b>3,2</b>
	Обед					34,9%								
43	Рассольник	200	6,3	4,3	16,1	131	0,15	14,3	0	2,43	71,4	26,68	10,8	0,76
68	Биточки по- белорусски	100	21,3	20,9	1,9	242,7	0,08	1,53	0,04	0,00	31,1	234,7	27,94	3,1
92	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	163,5	0,12	17,1	0,07	0,06	87,6	63,85	21,53	0,78
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>34,12</b>	<b>33,59</b>	<b>110,59</b>	<b>748</b>	<b>1,15</b>	<b>89,91</b>	<b>1,39</b>	<b>3,74</b>	<b>289,12</b>	<b>399,92</b>	<b>77,58</b>	<b>9,8</b>
	<b>Всего</b>		<b>58,81</b>	<b>55,08</b>	<b>240,15</b>	<b>1246</b>	<b>1,38</b>	<b>97,16</b>	<b>42,449</b>	<b>8,5</b>	<b>754,3</b>	<b>812,78</b>	<b>133,29</b>	<b>13</b>

День: четверг, 10 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,9%								
532	Каша молочная ячневая	180	7,04	7,06	36,8	245	0,16	0,65	0	1,21	135,6	88,24	32,4	0,96
148	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
248	Банан	150	2,26	0,8	31,5	141	0,06	15	0	0,6	12	42	63	0,9
	<b>Итого завтрак</b>		<b>16,72</b>	<b>11,17</b>	<b>126,92</b>	<b>598</b>	<b>0,95</b>	<b>17,12</b>	<b>0</b>	<b>2,04</b>	<b>320,07</b>	<b>322,04</b>	<b>141,32</b>	<b>5,72</b>
	<b>Обед</b>					35,1%								
47	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	8,9	5,2	17,8	157	0,08	2,42	0,92	0,7	92,94	103,5	23,52	2,7
94	Рис припущенный	180	4,14	6,66	42,12	170	0,12	-	0,04	0,6	14,88	114,5	40,03	0,73
88	Котлета рыбная «Нептун»	100	12,8	13,6	9,9	206,9	0,13	2,39	0,09	0,4	54,4	230,2	1,71	179,3
157	Напиток апельсиновый	200	0,3	0,00	38,5	157,5	0,02	13,6	0,08	0,04	12	4	2,4	0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>29,96</b>	<b>26,1</b>	<b>137,74</b>	<b>748,2</b>	<b>1,05</b>	<b>15,71</b>	<b>1,13</b>	<b>1,97</b>	<b>188,02</b>	<b>512</b>	<b>84,26</b>	<b>184,31</b>
	<b>Всего</b>		<b>46,68</b>	<b>37,27</b>	<b>264,66</b>	<b>1346,2</b>	<b>2</b>	<b>32,83</b>	<b>1,13</b>	<b>3,98</b>	<b>508,09</b>	<b>834,04</b>	<b>225,58</b>	<b>190,03</b>



День: пятница, 11 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ рец.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,8%								
107	Запеканка морковная с творогом	150	10,2	17,7	27,45	112,3	0,08	1,68	0,09	0,78	104,67	165,15	39,84	1,24
6	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	69,2	0,012	0,21	86,4	0,15	264	150	10,5	0,3
152	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0,2	-	37,4	146	0,01	43,5	0,01	0,00	20,4	11	2,66	0,66
250	Апельсин	150	1,92	0,42	17,36	81	0,08	128,58	0	0,42	72,86	49,28	27,86	0,64
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>18,96</b>	<b>26,75</b>	<b>74,51</b>	<b>512,30</b>	<b>0,122</b>	<b>45,39</b>	<b>86,5</b>	<b>1,16</b>	<b>393,67</b>	<b>343,55</b>	<b>59,6</b>	<b>2,42</b>
	<b>Обед</b>					34,8%								
60	Уха с взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,7	0,09	0,7	49,2	260,4	49,30	1,73
104	Сложный гарнир (пюре картофельное и капуста тушеная)	180	3,78	9,38	27,55	110,75	0,63	24,75	0,04	0,9	54,78	76,56	33,22	2,12
75	Котлета детская	100	24,8	23,4	11,4	235,4	0,21	1	0,05	1,16	31,1	342,4	78,9	5,43
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	0,2	20,4	20,75	25,5	0,81
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>48,41</b>	<b>37,44</b>	<b>129,63</b>	<b>749,95</b>	<b>1,81</b>	<b>96,34</b>	<b>0,2</b>	<b>3,61</b>	<b>242,14</b>	<b>809,19</b>	<b>231,38</b>	<b>12,19</b>
	<b>Всего</b>		<b>67,37</b>	<b>64,19</b>	<b>204,14</b>	<b>1262,25</b>	<b>1,9832</b>	<b>141,73</b>	<b>86,7</b>	<b>4,77</b>	<b>635,81</b>	<b>1152,74</b>	<b>290,98</b>	<b>14,61</b>

День: суббота, 12 день

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 11 лет до 18 лет

№ реп.	Прием пищи/ наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак</b>					24,7%								
121	Каша гречневая на молоке вязкая	200	8,27	11,8	41,1	194	0,2	1,5	0,05	1,64	166,36	223	26,6	2,64
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	6,3	0,03	0	100	0,24	22	46,8	4,8	1
149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	0,00	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого завтрак</b>		<b>20,55</b>	<b>23,4</b>	<b>79,16</b>	<b>447,1</b>	<b>1,06</b>	<b>2,8</b>	<b>98,88</b>	<b>3,38</b>	<b>293,97</b>	<b>402,62</b>	<b>79,16</b>	<b>7,45</b>
	<b>Обед</b>					34,9%								
39	Борщ с капустой и картофелем	200	5,5	4,9	10,5	116	0,5	10,32	2,4	27,56	42,4	20,96	8,5	0,68
97	Отварные макаронные изделия	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,07	0,00	0,07	1,95	46,1	33,5	5,65	0,58
63	Гуляш	100	13,9	6,5	4	132	0,23	6,2	0,35	0,46	28,5	337,9	40,4	1
146	Чай с лимоном	200	0,3	-	15,2	60	-	2,9	0,08	0,00	36,66	9,78	5,24	0,91
248	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	15	0	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	25,5	0,02	0	0	0,23	4,6	17,4	6,6	0,22
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	31,3	0,68	0	0	0	9,2	42,4	10	1,24
	<b>Итого</b>		<b>28,77</b>	<b>18,19</b>	<b>94,37</b>	<b>737</b>	<b>1,53</b>	<b>19,42</b>	<b>2,9</b>	<b>30,2</b>	<b>167,46</b>	<b>461,94</b>	<b>76,39</b>	<b>4,63</b>
	<b>Всего</b>		<b>49,32</b>	<b>41,59</b>	<b>173,53</b>	<b>1184,1</b>	<b>2,59</b>	<b>22,22</b>	<b>101,77</b>	<b>33,58</b>	<b>461,43</b>	<b>864,56</b>	<b>155,55</b>	<b>12,08</b>

**Итого за 12 дней:**

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7-11 лет	222,12	207,25	1288,12	6143,66	6,95	760,92	535,909	56,726	4120	4314,08	997,36	57,443
	430,72	394,98	1473,63	8737,2	14,46	443,76	212,33	73,077	2599,84	6414,55	1539,77	456,49
<b>Итого:</b>	<b>652,84</b>	<b>602,23</b>	<b>2761,75</b>	<b>14880,86</b>	<b>21,41</b>	<b>1204,68</b>	<b>748,239</b>	<b>129,803</b>	<b>6719,84</b>	<b>10728,63</b>	<b>2537,13</b>	<b>513,933</b>
11-18 лет	222,12	207,25	1288,12	6143,66	6,95	760,92	535,909	56,726	4120	4314,08	997,36	57,443
	430,72	394,98	1473,63	8737,2	14,46	443,76	212,33	73,077	2599,84	6414,55	1539,77	456,49
<b>Итого:</b>	<b>652,84</b>	<b>602,23</b>	<b>2761,75</b>	<b>14880,86</b>	<b>21,41</b>	<b>1204,68</b>	<b>748,239</b>	<b>129,803</b>	<b>6719,84</b>	<b>10728,63</b>	<b>2537,13</b>	<b>513,933</b>