

День: 1

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
229	Каша "Дружба"	250	6	9	35	239	49	0,11	1,6	0,17	163	39	175	0,55
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0	0,1	0	0,8	12	23	82	1,54
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
	Итого за завтрак:	585	17	33,2	75,6	662	252	0,27	1,6	1,87	214,1	76,2	372,7	4,35
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
129	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	4,1	12,3	98	2,1	0,06	3,8	2	16	18	46	0,81
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	905	38,6	31,6	124,8	934	50,33	0,79	27,5	7,92	92	320	574	11,59
	Итого за день:	1690	56,4	65,6	220	1684	302,33	1,12	43,1	10,19	338,3	414,2	968,7	20,36

День: 2

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	565	23,3	22	79,3	609	149,1	0,18	2,24	2,02	527,9	138	421,1	3,98
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1
376	Рагу из птицы	250	26	24	19,9	399	85	0,2	10,4	0,9	45	59	286	3,25
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	875	44,67	40,27	84,7	878	119,1	0,41	98,4	3,38	124,9	201,2	538,2	7,44
	Итого за день:	1640	68,77	63,07	183,6	1575	268,2	0,65	114,64	5,8	685	357,2	981,3	15,84

День: 3

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	15,2	0,02	0,2	0,08	108	21,3	85,4	0,58
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	30,4	55,8	55,6	844	596,3	0,16	0,9	3,48	325	139,3	512,4	6,55
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
95	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	4,4	7	75	0	0,04	7,5	2,4	36	24	49	1,1
256	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6	35,5	222	38	0,07	0	10	14	9	54	1,26
319	Шницель натуральный рубленый	100	17,3	21	9,9	298	57	0,17	0	0,5	36	23	1666	2,99
419	Соус томатный	20	0,2	0,7	0,9	10	4	0,002	0,2	0,04	1,4	1,1	3	0,06
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	920	35,8	35,9	100,2	864	118,1	0,382	11,9	14,25	235,5	180,5	1939,4	8,51
	Итого за день:	1670	67	92,5	175,4	1796	714,4	0,602	26,8	18,13	592,7	337,8	2473,8	19,48

День: 4

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	48,92	23	102,5	812	149,1	0,273	0,85	2,71	517,3	166,3	670,1	4,89
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
127	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	123	17,5	0,26	0,5	0,25	43	35	91	2,6
297	Рыба, припущенная в молоке	100	13,8	1,2	3	78	11	0,07	2	1,3	51	25	142,9	0,52
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	905	35	16,2	75,2	588	83,6	0,59	9,8	3,2	185,9	200	435	7,57
	Итого за день:	1655	84,72	40	197,3	1488	232,7	0,923	24,65	6,31	735,4	384,3	1127,1	16,88

День: 5

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
234	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	250	9	10,6	36,4	278	54	0,21	1,9	0,6	198	70	259	1,56
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	560	21,4	17,3	79,4	559	163,6	0,3	2,2	2	298,1	172,5	427,9	5,38
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	14	110	0	0,09	7,1	2,4	16	25	61	0,86
372	Биточки из птицы	100	20	18	10,7	284	73	0,1	0,9	1,3	49	24	183	1,81
385	Рис отварной	180	4,6	6,5	47	263	32	0,04	0	0,4	20	32	101	0,12
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	900	34,6	30,7	125	908	105,1	0,32	15,5	5,6	135,8	190,1	435,3	8,04
	Итого за день:	1660	56,8	48,8	224	1555	268,7	0,68	31,7	8	466,1	380,6	885,2	17,84

День: 6

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
157	Кукуруза	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
259	Макароны отварные с сыром	250	15	12,5	44,1	350	91	0,09	0,25	1,2	280	26	224	1,8
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	15,2	0,02	0,2	0,08	108	21,3	85,4	0,58
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
	Итого за завтрак:	590	23,9	20,2	85,8	621	125,2	0,23	2,45	1,93	414	71,3	389,4	3,42
Итого за день:		590	23,9	20,2	85,8	621	125,2	0,23	2,45	1,93	414	71,3	389,4	3,42

День: 7

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
232	Каша пшеничная молочная	250	9,4	8,3	45,8	294	49	0,18	2,1	1	174	48	243	2,36
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	570	30,8	29,3	87,9	738	258,1	0,28	2,94	2,41	616,3	177,3	629,1	6,09
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Кукуруза	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
104	Щи из свежей капусты	250	1,5	5	3,8	61	0	0,04	9	2,4	50	16	36	0,64
375	Плов из отварной птицы	250	15,4	10,3	31	279	19	0,05	0	0,8	25	35	109	0,89
509	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	17	70	0,17	0,42	28	3,28	250	20	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	875	25,6	19,9	88,3	631	38,27	0,63	39	7,93	363	177	248	4,11
	Итого за день:	1645	57,2	50	195,8	1457	296,37	0,97	55,94	10,74	1011,5	372,3	899,1	14,62

День: 8

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
285	Пудинг творожный запеченный	250	37,6	14	51	476	111	0,2	0,5	1,5	365	61	524	2,55
471	Молоко сгущенное	30	2,2	2,6	16,7	98	13	0,02	0,3	0,06	92	10	66	0,06
460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	10,5	45,9	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	47,1	18,7	110,4	792	133,6	0,28	1,1	2,76	535,1	168,5	681,9	5,42
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
98	Свекольник	250	2,4	4,8	10,4	94	0	0,06	7,9	2,4	36	29	61	1,45
328	Жаркое по-домашнему	250	23,5	17,9	32,3	384	30	0,23	19	0,8	39	68	261	4,2
504	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	24	95	0,13	0,3	20,1	2,35	0	0	0	0
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	875	34,6	27,3	103,2	794	49,23	0,71	49	7	113	203	425	8,23
	Итого за день:	1625	82,5	46,8	233,2	1674	182,83	1,05	64,1	10,16	680,3	389,5	1128,9	18,07

День: 9

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,3	8,1	24,6	200	59	0,1	1,1	0,4	204	26	171	0,64
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	4,2	7,7	0,82
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	100	0,03	0	0,2	22	5	77	1,01
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	585	18,3	32,3	65,2	623	262,1	0,16	1,1	2,1	255,1	122,2	309,7	4,44
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
127	Суп гороховый	250	7,4	3,3	15,8	123	17,5	0,26	0,5	0,25	43	35	91	2,6
372	Биточки из птицы	100	20	18	10,7	284	73	0,1	0,9	1,3	49	24	183	1,81
380	Капуста тушеная	180	4	6,1	13,7	125	31	0,05	21,1	0,5	100	36	74	1,4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	900	38,1	28,4	82,8	737	121,6	0,48	27	3,37	236,7	201,1	433,4	9,13
	Итого за день:	1685	57,2	61,5	167,6	1448	383,7	0,7	42,1	5,87	524	341,3	765,1	17,99

День: 10

неделя-первая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	Завтрак													
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1	0,02	7,9	5	9,1	0,87
69	Бутерброд с маслом	60	2,7	19	17	250	103	0,03	0	0,7	12	5	31	0,43
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	550	27,5	52,3	45,9	762	581,1	0,14	1,7	3,42	224,9	123	436,1	6,84
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
148	Помидор свежий	100	0,7	0,1	1,9	11	0	0,03	3,5	0,1	17,8	14,1	30,3	0,51
122	Суп с рыбными консервами	250	9,3	11,4	10	180	15	0,08	6	0,23	30	33	146	1
321	Мясо тушеное	100	16	15	5	219	0	0,06	1,6	1,42	18	28	173	2,6
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	11	7,9	47	301	29	0,25	0	0,7	20	168	252	5,6
496	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,3	78	0	0,01	80	0,8	11,9	3,2	3,2	0,61
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	900	43,37	35,47	113,4	943	44,1	0,47	91,1	4,45	116,7	333,3	650,5	12,26
	Итого за день:	1650	71,67	88,57	178,9	1793	625,2	0,67	106,8	8,27	373,8	474,3	1108,6	23,52

День: 11

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		A	B ₁	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	Завтрак													
279	Запеканка из творога	250	39,8	19,3	38	485	130	0,2	0	1,5	383	55	530	1,9
86	Джем	30	0,12	0	19,5	79	0	0,003	0,15	0	4	2	3	0,4
63	Бутерброд с сыром	45	10	13	14	215	90	0,04	0,14	0,4	297	20	195	0,53
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	22,3	91,1	0,65
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за завтрак:	560	56,22	35,7	99,3	945	239,1	0,273	0,99	2,71	807,3	181,3	842,1	5,02
	Второй завтрак													
82	Фрукты свежие	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Итого за второй завтрак:	200	0,8	0,8	19,6	88	0	0,06	14	0,4	32,2	18	22	4,42
	Обед													
157	Зеленый горошек	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
100	Рассольник ленинградский	250	2,6	5,1	14	110	0	0,09	7,1	2,4	16	25	61	0,86
298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	13	4,4	3,3	102	29	0,07	2,2	1,3	46	31	151	0,65
377	Пюре картофельное	180	4,8	7	10,4	126	36	0,14	4,3	0,18	46	29	89	1
501	Сок промышленного производства	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	8	14	2,8
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
574	Хлеб ржаной	35	3	0,5	14	72	0,1	0	0	0,8	12	82	23	1,54
	Итого за обед:	905	30,1	21,3	84,4	645	84,1	0,44	19,6	5,53	160	199	418	7,89
	Итого за день:	1665	87,12	57,8	203,3	1678	323,2	0,773	34,59	8,64	999,5	398,3	1282,1	17,33

День: 12

неделя-вторая

Возрастная категория: учащиеся с 12 лет и старше сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		А	В ₁	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	Завтрак													
157	Кукуруза	105	3	3,8	5,3	67	19	0,08	2	0,25	19	19	57	0,64
268	Омлет натуральный с маслом сливочным	255	21,5	32,7	5,4	400	478	0,11	0,7	1,9	193	31	373	4
463	Какао с молоком сгущенным	200	3,2	3,6	19,2	122	15,2	0,02	0,2	0,08	108	21,3	85,4	0,58
573	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	0	0,04	0	0,4	7	5	23	0,4
	Итого за завтрак:	595	30,4	40,4	47,1	671	512,2	0,25	2,9	2,63	327	76,3	538,4	5,62
Итого за день:		595	30,4	40,4	47,1	671	512,2	0,25	2,9	2,63	327	76,3	538,4	5,62