



**Первый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецептур	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная рисовая с масл. сл.	255	6,30	10,20	37,90	78,83	0,35	0,06	0,18	0,27	152,51	33,93	153,40	0,52	269,00
685	Чай с сахаром, лимоном	220	0,10	0,00	13,80	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08	54,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
пром.	Масло слив.	15	5,22	6,65	0,15	88,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	113,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>18,90</b>	<b>21,73</b>	<b>76,65</b>	<b>206,33</b>	<b>1,13</b>	<b>0,14</b>	<b>0,18</b>	<b>1,60</b>	<b>301,87</b>	<b>57,36</b>	<b>274,24</b>	<b>1,4</b>	<b>607,60</b>
<b>Полдник</b>															
613	Маринад овощной без томата	60	0,90	5,40	7,00	0,00	2,88	0,03	0,03	1,32	14,61	17,22	29,76	0,38	80,00
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	260	5,70	7,60	12,20	30,14	0,29	0,05	0,09	8,14	40,70	56,20	83,24	1,27	140,00
437	Гуляш с филе куриного	100	27,00	27,00	5,00	0,00	0,41	0,03	0,08	0,33	7,60	17,51	128,94	1,91	374,00
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом сл.	175	5,60	5,90	6,00	78,00	2,74	0,14	0,14	2,26	154,20	122,00	442,00	3,52	223,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	2,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>46,44</b>	<b>46,61</b>	<b>107,96</b>	<b>110,26</b>	<b>9,92</b>	<b>0,40</b>	<b>0,44</b>	<b>12,85</b>	<b>308,00</b>	<b>279,82</b>	<b>819,78</b>	<b>9,64</b>	<b>1156,00</b>
<b>Всего за день:</b>															
		<b>1840</b>	<b>69,58</b>	<b>78,46</b>	<b>245,51</b>	<b>316,59</b>	<b>11,05</b>	<b>0,63</b>	<b>0,08</b>	<b>24,45</b>	<b>626,07</b>	<b>337,18</b>	<b>1094,0</b>	<b>27,8</b>	<b>2199,6</b>

**Второй день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецептур	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
261	Макароны запечен. с сыром	208	10,30	16,80	34,80	80,52	1,15	0,06	0,08	0,05	163,34	15,93	133,53	0,92	335,00
685	Чай с сахаром	215	0,00	0,00	13,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	52,00
пром.	Кондитерское изделие(печенье,вафли)	80	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	17,94	27,33	114,30	80,52	1,92	0,20	0,10	0,05	190,54	33,43	175,03	2,2	<b>766,00</b>
<b>Обед</b>															
210	Овощи припущенные с кукурузой	60	1,62	1,86	6,30	0,00	0,18	0,02	0,03	1,74	20,70	16,68	30,18	0,42	48,00
138	Суп картофельный с пшениной крупой	250	6,50	4,70	19,50	14,50	0,31	0,10	0,10	7,09	19,20	30,20	113,74	1,19	148,00
462	Тефтели из гов.с соусом томат.	110	11,20	16,60	12,30	3,82	0,00	0,02	0,06	0,46	7,92	19,40	92,56	0,79	243,00
534	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10	0,00	2,57	0,05	0,06	24,70	76,95	29,45	59,64	1,13	113,00
631	Компот из с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,93	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	29,86	28,77	129,96	18,44	6,66	0,34	0,35	34,79	215,66	162,87	431,96	6,09	<b>891,0</b>
<b>Полдник</b>															
84	Булочка сдобная	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,9	290,00
пром.	Кефир	250	5,50	5,60	16,40	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	140,00
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	12,90	13,20	64,20	52,72	1,08	0,10	0,33	0,58	235,82	34,70	235,16	1,06	<b>430,00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1753</b>	60,70	69,30	308,46	151,68	9,66	0,64	0,78	35,42	642,02	231,00	842,2	9,4	<b>2087,0</b>

**Третий день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная овсяная с маслом сл.	255	8,10	12,20	32,30	75,24	0,85	0,17	0,22	0,28	162,32	57,89	201,00	1,55	280,00
пром.	Йогурт фруктовый 4%	125	3,80	3,50	5,20	88,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	126,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,0	55,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>645</b>	15,90	16,15	76,00	163,74	1,62	0,25	0,22	0,28	177,22	75,39	245,50	2,4	<b>578,00</b>
<b>Обед</b>															
64	Свекла отварная с маслом растит	60	0,80	4,40	3,60	0,00	2,26	0,02	0,02	0,46	18,40	10,40	18,20	0,64	57,00
124	Щи со свежей капусты со сметаной	260	5,90	7,70	7,50	30,45	0,23	0,03	0,08	10,12	39,49	18,52	66,46	0,71	123,00
451	Котлета из говядины с соусом томат.	100	14,50	16,40	12,90	27,37	3,20	0,06	0,12	0,05	36,51	27,66	141,26	1,44	259,00
297	Каша гречневая с маслом сл.	155	7,10	5,80	28,60	29,50	0,97	0,15	0,11	0,85	53,00	131,00	186,04	3,97	198,00
705	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	0,00	0,76	0,01	0,05	80,00	11,09	2,96	2,96	0,57	111,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	33,74	35,21	115,96	87,44	8,27	0,38	0,40	91,48	178,45	211,75	487,25	8,45	<b>916,00</b>
<b>Полдник</b>															
645	Кефир	200	5,50	5,60	16,40	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	140,00
84	Крендель сахарный	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	12,90	13,20	64,20	52,72	1,08	0,10	0,33	0,58	235,82	34,70	235,16	1,06	<b>430,0</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1800</b>	62,54	64,56	256,16	303,90	10,97	0,73	0,95	92,3	591,49	321,84	967,9	11,9	<b>1924,0</b>

**Четвертый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюд			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
330	Рис отварной с маслом сл.	175	4,00	5,10	41,20	29,50	0,69	0,04	0,04	0,86	46,36	51,52	100,49	1,02	210,00
157	Фрикадельки куриные с соусом молочным	110	13,60	15,60	7,40	42,48	0,66	0,04	0,10	0,26	34,96	16,62	120,30	1,16	226,00
693	Какао на молоке	215	3,60	3,60	22,80	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9	135,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>25,00</b>	<b>24,75</b>	<b>96,20</b>	<b>89,98</b>	<b>2,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,27</b>	<b>1,64</b>	<b>204,95</b>	<b>112,61</b>	<b>363,38</b>	<b>3,9</b>	<b>688,00</b>
<b>Обед</b>															
пром.	Икра кабачковая (промышлен)	60	0,80	2,80	4,20	0,00	1,44	0,02	0,02	4,51	16,27	8,92	15,46	0,40	45,00
138	Суп картоф.с крупой с рыбными консервами(перловая)	215	6,80	6,00	19,30	10,62	0,70	0,09	0,06	7,00	22,56	29,21	122,48	1,10	145,00
160	Голубцы ленивые	140	12,10	10,20	9,20	9,1	0,00	0,02	0,07	0,70	42,30	26,20	122,30	1,85	153,00
520	Картофельное пюре со сливоч. маслом	155	3,07	4,95	20,17	21,75	0,20	0,12	0,10	10,36	35,55	28,35	83,03	1,08	140,00
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>28,61</b>	<b>24,76</b>	<b>109,03</b>	<b>41,6</b>	<b>3,39</b>	<b>0,38</b>	<b>0,27</b>	<b>26,57</b>	<b>150,64</b>	<b>121,89</b>	<b>429,60</b>	<b>8,35</b>	<b>742,00</b>
<b>Полдник</b>															
пром.	Фрукт	150	0,60	0,06	12,20	0,00	0,00	0,05	0,04	15,20	4,20	0,00	0,00	18,00	89,00
84	Булочка Дорожная	100	7,40	7,60	47,80	28,72	100,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,18	0,86	290,00
685	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	53,00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>7,60</b>	<b>7,60</b>	<b>61,50</b>	<b>28,72</b>	<b>100,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,06</b>	<b>0,02</b>	<b>24,76</b>	<b>10,34</b>	<b>69,18</b>	<b>0,9</b>	<b>343,00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1700</b>	<b>61,21</b>	<b>57,11</b>	<b>266,73</b>	<b>160,29</b>	<b>105,70</b>	<b>0,63</b>	<b>0,60</b>	<b>28,23</b>	<b>380,4</b>	<b>244,84</b>	<b>862,2</b>	<b>13,1</b>	<b>1773,0</b>

**Пятый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
366	Запеканка творожная со сгущ.молоком	150	27,00	19,50	34,60	115,66	0,65	0,08	0,41	0,56	276,02	39,88	321,61	0,83	424,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	55,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
пром.	Фрукт	150	1,20	0,80	15,20	0,00	0,00	0,08	0,06	18,00	4,20	0,00	0,00	22,30	95,00
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>32,20</b>	<b>20,75</b>	<b>88,30</b>	<b>115,66</b>	<b>1,42</b>	<b>0,24</b>	<b>0,47</b>	<b>18,56</b>	<b>293,62</b>	<b>57,38</b>	<b>363,11</b>	<b>24,0</b>	<b>691,00</b>
<b>Обед</b>															
524	Овощи припущенные	60	0,85	1,70	5,10	7,50	0,28	0,03	0,03	0,43	14,80	2,20	30,80	0,4	38,00
138	Суп картофельный с крупой(овсянка)	250	2,70	2,60	19,30	10,62	0,28	0,09	0,06	7,00	15,80	24,01	78,80	0,92	113,00
451	Биточки из говядины с соусом молочным	100	14,50	16,40	12,90	27,37	3,20	0,06	0,12	0,05	35,51	27,66	141,26	1,44	259,00
332	Макароны отвар. с маслом сл.	155	5,50	4,20	33,30	17,70	0,84	0,06	0,02	0,00	9,31	7,31	40,56	0,74	196,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>845</b>	<b>30,79</b>	<b>25,61</b>	<b>148,36</b>	<b>63,31</b>	<b>8,20</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>8,28</b>	<b>166,31</b>	<b>128,07</b>	<b>427,26</b>	<b>6,04</b>	<b>945,00</b>
<b>Полдник</b>															
645	Кефир	200	5,50	5,60	16,40	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	140,00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60	5,30	8,80	40,10	41,56	0,86	0,07	0,04	0,00	11,53	7,50	44,96	0,63	261,00
	<b>Итого:</b>	<b>260</b>	<b>10,80</b>	<b>14,40</b>	<b>56,50</b>	<b>65,56</b>	<b>0,86</b>	<b>0,11</b>	<b>0,31</b>	<b>0,56</b>	<b>222,99</b>	<b>31,86</b>	<b>210,26</b>	<b>0,83</b>	<b>401,00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1670</b>	<b>73,79</b>	<b>60,76</b>	<b>293,16</b>	<b>244,53</b>	<b>10,48</b>	<b>0,74</b>	<b>1,11</b>	<b>27,40</b>	<b>682,92</b>	<b>217,31</b>	<b>1000,6</b>	<b>30,8</b>	<b>2037,0</b>

**Шестой день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник к рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическ. ценност
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
487	Бедро(голень)куриная запеченная с соусом томатным	110	25,20	21,20	0,40	53,58	0,78	0,06	0,14	0,98	20,76	21,16	178,76	1,98	275,00
297	Каша гречневая рассыпчатая	175	8,10	6,50	32,50	29,50	0,97	0,15	0,11	0,85	53,00	131,00	186,04	3,97	224,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
685	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	55,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>37,30</b>	<b>28,15</b>	<b>71,40</b>	<b>83,08</b>	<b>2,52</b>	<b>0,29</b>	<b>0,25</b>	<b>1,83</b>	<b>87,16</b>	<b>169,66</b>	<b>406,30</b>	<b>6,8</b>	<b>671,00</b>
<b>Обед</b>															
пром.	Икра кабачковая (промышен)	60	0,80	2,80	4,20	0,00	1,44	0,02	0,02	4,51	16,27	8,92	15,46	0,40	45,00
140	Суп картофельный с вермишелью	250	6,50	4,70	19,10	14,20	0,35	0,09	0,09	6,63	17,50	26,50	90,20	1,20	146,00
436	Жаркое по-домашнему	250	17,10	17,40	18,30	0,00	4,08	0,14	0,15	5,01	25,78	49,83	214,30	3,21	331,00
648	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,20	0,00	0,00	0,30	119,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>840</b>	<b>29,24</b>	<b>25,51</b>	<b>87,96</b>	<b>14,32</b>	<b>6,72</b>	<b>0,36</b>	<b>0,28</b>	<b>20,15</b>	<b>79,71</b>	<b>106,46</b>	<b>392,29</b>	<b>6,23</b>	<b>809,00</b>
<b>Полдник</b>															
гп	Сок фруктовый	250	1,25	0,25	24,75	0,00	0,25	0,03	0,00	4,50	14,40	10,00	14,40	3,50	107,00
84	Булочка сдобная	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,9	290,00
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>8,65</b>	<b>7,85</b>	<b>72,55</b>	<b>28,72</b>	<b>1,33</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>4,52</b>	<b>38,76</b>	<b>20,34</b>	<b>84,26</b>	<b>4,36</b>	<b>397,00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1740</b>	<b>75,19</b>	<b>61,51</b>	<b>231,91</b>	<b>126,12</b>	<b>10,57</b>	<b>0,74</b>	<b>0,59</b>	<b>26,50</b>	<b>205,63</b>	<b>296,46</b>	<b>882,9</b>	<b>17,4</b>	<b>1877,0</b>

**Седьмой день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник к рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность,
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная "Дружба"	255	7,10	9,80	37,30	71,61	0,32	0,11	0,16	0,25	141,42	40,45	163,21	0,90	267,00
692	Кофейный напиток	215	3,00	3,10	17,90	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13	109,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
пром.	Кондитерское изделие (печенье.пряник)	40	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>17,74</b>	<b>23,43</b>	<b>121,10</b>	<b>89,61</b>	<b>1,19</b>	<b>0,28</b>	<b>0,30</b>	<b>0,77</b>	<b>274,22</b>	<b>70,13</b>	<b>283,01</b>	<b>2,3</b>	<b>755,00</b>
<b>Обед</b>															
64	Свекла отварная с растительным маслом	60	0,80	4,40	3,60	0,00	2,26	0,01	0,01	0,45	18,35	9,76	19,33	0,63	57,00
124	Щи из свежей капусты со сметаной	260	5,90	7,70	7,50	30,45	0,23	0,03	0,08	10,12	39,49	18,52	66,46	0,71	123,00
451	Биточки из говядины с соусом томатным	100	14,50	16,40	12,90	27,37	3,20	0,06	0,12	0,05	35,51	27,66	141,26	1,44	259,00
297	Каша перловая рассыпчатая с маслом	155	4,20	4,40	26,90	29,50	1,02	0,05	0,05	0,85	58,26	45,95	165,99	1,31	167,00
631	Компот из с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,93	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>32,64</b>	<b>33,61</b>	<b>128,66</b>	<b>87,44</b>	<b>10,31</b>	<b>0,30</b>	<b>0,36</b>	<b>12,27</b>	<b>242,50</b>	<b>169,03</b>	<b>528,88</b>	<b>6,65</b>	<b>945,00</b>
<b>Полдник</b>															
пром.	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,20	0,18	116,00
пром.	Фрукт (в ассортименте)	100	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,0	65,00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,9	290,00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>13,60</b>	<b>14,14</b>	<b>66,60</b>	<b>66,70</b>	<b>1,29</b>	<b>0,15</b>	<b>0,33</b>	<b>11,12</b>	<b>249,38</b>	<b>36,04</b>	<b>235,06</b>	<b>17,04</b>	<b>471,00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1815,00</b>	<b>63,98</b>	<b>71,18</b>	<b>316,36</b>	<b>243,75</b>	<b>12,79</b>	<b>0,73</b>	<b>0,99</b>	<b>24,16</b>	<b>766,10</b>	<b>275,20</b>	<b>1047,0</b>	<b>26,0</b>	<b>2171,0</b>



**Восьмой день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
366	Макароны с сыром, маслом сл.	208	10,30	16,80	34,80	80,52	1,15	0,06	0,08	0,05	163,34	15,93	133,53	0,92	335,00
685	Чай с сахаром	215	0,2	0	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,73	1,34	0,04	55,00
пром.	Кондит.изд.(печенье,вафли)	80	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,9	290,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>553</b>	<b>21,70</b>	<b>24,85</b>	<b>121,10</b>	<b>109,24</b>	<b>3,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,14</b>	<b>0,07</b>	<b>201,10</b>	<b>44,50</b>	<b>246,23</b>	<b>2,6</b>	<b>797,00</b>
<b>Обед</b>															
пром.	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	0,60	0,00	2,20	0,04	0,10	0,02	0,00	6,40	16,00	11,20	28,00	0,64	10,00
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	260	2,40	5,70	15,70	26,70	0,29	0,08	0,07	6,71	23,14	23,19	68,38	0,87	126,00
413	Плов из птицы	250	24,10	24,80	41,20	43,25	0,00	0,08	0,14	0,80	28,56	6,20	255,32	2,50	541,00
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,30	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,70	31,58	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>850</b>	<b>33,20</b>	<b>31,31</b>	<b>115,26</b>	<b>70,11</b>	<b>1,44</b>	<b>0,31</b>	<b>0,23</b>	<b>17,91</b>	<b>101,66</b>	<b>69,79</b>	<b>438,78</b>	<b>7,93</b>	<b>936,00</b>
<b>Полдник</b>															
пром.	Кефир	220	5,70	5,80	17,50	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	160,00
пром.	Кондит.изд.(печенье,пряник)	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,9	290,00
	<b>Итого:</b>	<b>320</b>	<b>13,10</b>	<b>13,40</b>	<b>65,30</b>	<b>52,72</b>	<b>1,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>235,82</b>	<b>34,70</b>	<b>235,16</b>	<b>1,06</b>	<b>450,0</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1723</b>	<b>68,00</b>	<b>69,56</b>	<b>301,66</b>	<b>232,07</b>	<b>5,52</b>	<b>0,61</b>	<b>0,70</b>	<b>18,56</b>	<b>538,58</b>	<b>148,99</b>	<b>920,2</b>	<b>11,6</b>	<b>2183,0</b>

**Девятый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность
			белки г.	жиры	углеводы	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша молочная пшеничная с маслом сл.	255	8,40	10,30	38,80	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24	144,15	49,18	184,49	1,31	282,00
693	Какао на молоке	215	3,60	3,60	22,80	18,00	0,11	0,03	0,13	0,52	110,63	26,97	101,09	0,9	135,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
пром.	Масло сл.	15	5,22	6,65	0,15	88,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	113,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,50</b>	<b>25,43</b>	<b>86,55</b>	<b>216,65</b>	<b>1,20</b>	<b>0,28</b>	<b>0,29</b>	<b>0,97</b>	<b>401,28</b>	<b>98,85</b>	<b>405,08</b>	<b>3,02</b>	<b>701,60</b>
<b>Обед</b>															
64	Морковь отварная с маслом растит.	60	0,60	2,70	8,70	0,00	1,56	0,02	0,03	1,03	12,42	17,06	24,74	0,33	60,00
134	Суп Крестьянский с (ячменная), со сметаной	260	6,20	8,50	11,90	12,75	2,47	0,04	0,07	6,04	32,65	18,68	86,42	100,20	150,00
388	Биточки рыбные с соусом томатным	120	17,80	13,60	14,50	11,20	6,50	0,15	0,02	0,18	42,35	29,50	152,30	1,12	257,00
330	Бобовые отварные с маслом сл.	155	14,20	3,80	32,40	17,70	1,07	0,46	0,13	4,32	140,93	111,77	252,11	5,46	223,00
699	Напиток Лимонный	200	0,10	0,00	18,90	0,00	0,02	0,00	0,00	2,33	3,43	1,10	1,94	0,08	73,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>43,74</b>	<b>29,21</b>	<b>122,76</b>	<b>41,77</b>	<b>12,47</b>	<b>0,78</b>	<b>0,27</b>	<b>13,90</b>	<b>251,74</b>	<b>199,32</b>	<b>589,84</b>	<b>108,31</b>	<b>931,00</b>
<b>Полдник</b>															
пром.	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
пром.	Кондитерск.изд.(печенье,пряник)	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>8,40</b>	<b>7,80</b>	<b>67,60</b>	<b>28,72</b>	<b>1,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>4,02</b>	<b>38,36</b>	<b>18,34</b>	<b>83,86</b>	<b>3,66</b>	<b>381,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1725</b>	<b>76,64</b>	<b>62,44</b>	<b>276,91</b>	<b>287,14</b>	<b>14,95</b>	<b>1,14</b>	<b>0,62</b>	<b>18,89</b>	<b>691,38</b>	<b>316,51</b>	<b>1078,8</b>	<b>115,0</b>	<b>2013,6</b>

**Десятый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецептов	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
				белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>																
297	Каша гречневая рассыпчатая со сл. маслом	165		8,10	5,80	28,60	29,50	0,97	0,15	0,11	0,85	53,00	131,00	186,04	3,97	210,00
157	Фрикадельки куриные с соусом молочным	110		13,60	15,60	7,40	42,48	0,66	0,04	0,10	0,26	34,96	16,62	120,30	1,16	226,00
685	Чай с сахаром	215		0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	55,00
пром.	Хлеб 1сорт	60		3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	140,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>		<b>25,70</b>	<b>21,85</b>	<b>74,50</b>	<b>71,98</b>	<b>2,40</b>	<b>0,27</b>	<b>0,21</b>	<b>1,11</b>	<b>101,36</b>	<b>165,12</b>	<b>347,84</b>	<b>6,0</b>	<b>631,00</b>
<b>Обед</b>																
138	Суп картофельный с пшеничной крупой(полтавка)	250		6,50	4,70	19,50	14,50	0,31	0,10	0,10	7,09	19,20	30,20	113,74	1,19	148,00
451	Котлеты из говядины с соусом томатным	120		14,50	16,40	12,90	27,37	3,20	0,06	0,12	0,05	35,51	27,66	141,26	1,44	259,00
224	Овощное рагу	150		2,90	7,50	13,10	9,56	2,88	0,08	0,07	10,60	37,49	33,70	72,10	1,14	131,00
639	Компот с/ф	200		2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30		1,39	0,22	15,42	0,16	0,10	0,04	0,03	0,00	9,28	4,94	42,11	0,43	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50		3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>		<b>31,49</b>	<b>29,37</b>	<b>127,12</b>	<b>51,59</b>	<b>10,01</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>18,54</b>	<b>185,41</b>	<b>159,68</b>	<b>474,22</b>	<b>6,44</b>	<b>877,00</b>
<b>Полдник</b>																
685	Чай с молоком	200		1,50	1,60	15,80	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08	81,00
84	Булочка Домашняя	100		7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
гп	Фрукт (в ассортименте)	100		0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,0	47,00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>		<b>9,30</b>	<b>9,24</b>	<b>73,40</b>	<b>37,72</b>	<b>1,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>10,28</b>	<b>79,76</b>	<b>16,43</b>	<b>109,01</b>	<b>16,9</b>	<b>418,00</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1750</b>		<b>66,49</b>	<b>60,46</b>	<b>275,02</b>	<b>161,29</b>	<b>13,54</b>	<b>0,77</b>	<b>0,75</b>	<b>29,93</b>	<b>366,53</b>	<b>341,23</b>	<b>931,1</b>	<b>29,4</b>	<b>1926,0</b>

**Одиннадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепта	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
311	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	255	8,40	10,30	38,80	71,15	0,32	0,17	0,16	0,24	144,15	49,18	184,49	1,31	282,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	55,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
пром.	Масло сл.	15	5,22	6,65	0,15	88,50	0,00	0,00	0,00	0,00	1,50	0,00	3,00	0,00	117,00
пром.	Сыр	15	3,48	4,43	0,000	39,00	0,00	0,00	0,00	0,21	132,00	5,20	75,00	0,0	54,60
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>21,10</b>	<b>21,83</b>	<b>77,45</b>	<b>198,65</b>	<b>1,09</b>	<b>0,25</b>	<b>0,16</b>	<b>0,45</b>	<b>291,05</b>	<b>71,88</b>	<b>303,99</b>	<b>2,16</b>	<b>625,60</b>
<b>Обед</b>															
613	Маринад овощной без томата	60	0,90	5,40	7,00	0,00	2,88	0,03	0,03	1,32	14,61	17,22	29,76	0,38	80,00
110	Борщ из свежей капусты, со сметаной	260	5,70	7,60	12,20	30,14	0,29	0,05	0,09	8,14	40,70	56,20	83,24	1,27	140,00
534	Рис отварной с маслом сл.	155	3,40	4,40	32,00	29,50	0,69	0,04	0,04	0,85	37,08	41,21	80,39	0,81	184,00
297	Котлета куриная с соусом томатным	110	22,10	25,20	13,20	54,80	1,50	1,10	0,17	0,85	27,20	28,30	188,20	2,50	392,00
639	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	2,80	91,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>865</b>	<b>37,94</b>	<b>43,41</b>	<b>120,56</b>	<b>114,56</b>	<b>6,41</b>	<b>1,35</b>	<b>0,35</b>	<b>11,16</b>	<b>153,55</b>	<b>172,14</b>	<b>467,92</b>	<b>8,88</b>	<b>1055,00</b>
<b>Полдник</b>															
685	Кефир	200	5,70	5,80	17,50	24,00	0,00	0,04	0,27	0,56	211,46	24,36	165,30	0,20	160,00
84	Булочка сдобная	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>13,10</b>	<b>13,40</b>	<b>65,30</b>	<b>52,72</b>	<b>1,08</b>	<b>0,10</b>	<b>0,33</b>	<b>0,58</b>	<b>235,82</b>	<b>34,70</b>	<b>235,16</b>	<b>1,06</b>	<b>450,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1715</b>	<b>72,14</b>	<b>78,64</b>	<b>263,31</b>	<b>365,93</b>	<b>8,58</b>	<b>1,70</b>	<b>0,84</b>	<b>12,19</b>	<b>680,42</b>	<b>278,72</b>	<b>1007,1</b>	<b>12,1</b>	<b>2130,6</b>

**Двенадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник к рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
332	Макароны отварные с маслом сливочным	175	6,20	5,45	35,21	43,25	57,56	71,23	0,03	0,00	10,20	8,20	42,30	0,85	222,00
451	Биточки из говядины с соусом молочным	110	14,50	16,40	12,90	27,37	3,20	0,06	0,12	0,05	17,64	18,00	75,89	1,68	259,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
685	Чай с сахаром	215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	55,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>24,70</b>	<b>22,30</b>	<b>86,61</b>	<b>70,62</b>	<b>61,53</b>	<b>71,37</b>	<b>0,15</b>	<b>0,05</b>	<b>41,24</b>	<b>43,70</b>	<b>159,69</b>	<b>3,37</b>	<b>653,00</b>
<b>Обед</b>															
															57,00
139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,70	4,20	19,50	17,70	0,31	0,24	0,11	7,10	31,42	38,11	101,75	1,90	144,00
487	Бедро(голень)куриное запеченное с соусом томатным	110	26,00	22,00	0,60	53,00	0,90	0,09	0,02	0,10	22,00	22,00	165,00	4,00	303,00
534	Капуста тушеная	150	3,30	4,90	14,10	0,00	2,57	0,05	0,06	24,70	76,95	29,45	59,64	1,13	113,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>43,24</b>	<b>31,81</b>	<b>111,96</b>	<b>70,82</b>	<b>7,38</b>	<b>0,53</b>	<b>0,29</b>	<b>32,70</b>	<b>221,26</b>	<b>156,45</b>	<b>462,23</b>	<b>9,59</b>	<b>956,00</b>
<b>Полдник</b>															
685	Чай с молоком	200	1,50	1,60	15,80	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08	81,00
гп	Фрукт (в ассортимене)	100	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,0	47,00
пром.	Кондитерс.изд.(печенье,пряник)	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>9,30</b>	<b>9,24</b>	<b>73,40</b>	<b>37,72</b>	<b>1,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>10,28</b>	<b>79,76</b>	<b>16,43</b>	<b>109,01</b>	<b>16,94</b>	<b>418,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1740</b>	<b>77,24</b>	<b>63,35</b>	<b>271,97</b>	<b>179,16</b>	<b>70,04</b>	<b>72,00</b>	<b>0,58</b>	<b>43,03</b>	<b>342,26</b>	<b>216,58</b>	<b>730,9</b>	<b>29,9</b>	<b>2027,0</b>

**Тринадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепту	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
160	Суп молочный с овсяной крупой	300	5,30	6,50	21,80	35,50	0,25	0,05	0,19	0,78	160,02	26,10	141,34	0,30	167,00
685	Чай с сахаром,лимоном	220	0,10	0,00	13,80	0,00	0,01	0,00	0,00	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08	55,00
пром.	Кондитер.изд.(печенье,пряник)	60	3,84	10,08	41,10	0,00	0,00	0,06	0,02	0,00	13,80	0,00	0,00	0,48	262,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>13,04</b>	<b>17,03</b>	<b>101,50</b>	<b>35,50</b>	<b>1,03</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>1,90</b>	<b>189,68</b>	<b>44,33</b>	<b>184,18</b>	<b>1,7</b>	<b>601,00</b>
<b>Обед</b>															
64	Свекла отварная с маслом растит.	60	0,60	2,70	8,70	0,00	1,56	0,02	0,03	1,03	12,42	17,06	24,74	0,33	60,00
132	Рассольник по-ленинградски со сметаной	260	2,40	5,70	15,70	26,70	0,29	0,08	0,07	6,71	23,14	23,19	68,38	0,87	126,00
160	Голубцы ленивые	140	12,20	10,54	11,20	7,5	0,12	0,04	0,06	0,90	21,25	16,54	58,21	0,75	165,00
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сл.	155	7,10	5,80	28,60	29,50	0,97	0,15	0,11	0,85	53,00	131,00	186,04	3,97	198,00
639	Компот с/ф	200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,30	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,70	31,58	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>895</b>	<b>29,80</b>	<b>25,45</b>	<b>141,96</b>	<b>63,82</b>	<b>6,54</b>	<b>0,44</b>	<b>0,37</b>	<b>10,29</b>	<b>200,70</b>	<b>254,67</b>	<b>473,96</b>	<b>8,48</b>	<b>888,00</b>
<b>Полдник</b>															
644	Молоко кипяченое	200	5,80	6,50	9,00	37,98	0,21	0,06	0,25	1,10	222,82	25,70	165,21	0,18	116,00
84	Булочка Домашняя	100	5,30	8,80	40,10	41,56	0,86	0,07	0,04	0,00	11,53	7,50	44,96	0,63	261,00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>11,10</b>	<b>15,30</b>	<b>49,10</b>	<b>79,54</b>	<b>1,07</b>	<b>0,13</b>	<b>0,29</b>	<b>1,10</b>	<b>234,35</b>	<b>33,20</b>	<b>210,17</b>	<b>0,81</b>	<b>377,0</b>
	<b>Всего за день:</b>	<b>1825</b>	<b>53,94</b>	<b>57,78</b>	<b>292,56</b>	<b>178,86</b>	<b>8,64</b>	<b>0,76</b>	<b>0,87</b>	<b>13,29</b>	<b>624,73</b>	<b>332,20</b>	<b>868,3</b>	<b>11,0</b>	<b>1866,0</b>

**Четырнадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецепт	Наименование блюда	выход порции	пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
			белки г.	жиры г.	углеводы г.	А, мкг	Е, мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	Р	Fe	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>															
394	Плов из мяса птицы	285	23,80	24,30	40,20	42,84	0,00	0,08	0,14	0,77	27,56	5,74	254,99	2,34	541,00
692	Кофейный напиток	215	3,00	3,10	17,90	18,00	0,10	0,03	0,12	0,52	106,00	12,18	78,30	0,13	109,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>550</b>	<b>30,60</b>	<b>27,85</b>	<b>82,90</b>	<b>60,84</b>	<b>0,87</b>	<b>0,19</b>	<b>0,26</b>	<b>1,29</b>	<b>146,56</b>	<b>35,42</b>	<b>374,79</b>	<b>3,27</b>	<b>767,00</b>
<b>Обед</b>															
210	Овощи припущенные с зеленым горошком	60	1,62	1,86	6,30	0,00	0,18	0,02	0,03	1,74	20,70	16,68	30,18	0,42	48,00
124	Щи из свежей капусты, со сметаной	260	5,90	7,70	7,50	30,45	0,23	0,03	0,08	10,12	39,49	18,52	66,46	0,71	123,00
394	Тефтели рыбные с соусом томат.	100	13,60	11,60	15,20	13,34	0,00	0,05	0,06	0,28	27,60	20,86	87,65	0,72	220,00
520	Картофельное пюре с маслом сл.	155	3,07	4,95	20,17	21,75	0,20	0,12	0,10	10,36	35,55	28,35	83,03	1,08	140,00
705	Напиток из шиповника	200	0,60	0,30	27,00	0,00	0,76	0,01	0,05	80,00	11,09	2,96	2,96	0,57	111,00
пром.	Хлеб ржаной	30	1,04	0,16	11,56	0,12	0,08	0,03	0,02	0,00	6,96	3,71	30,83	0,32	51,00
пром.	Хлеб 1 сорт	50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>29,63</b>	<b>27,02</b>	<b>112,53</b>	<b>65,66</b>	<b>2,22</b>	<b>0,34</b>	<b>0,34</b>	<b>102,50</b>	<b>154,39</b>	<b>108,58</b>	<b>342,61</b>	<b>4,62</b>	<b>810,00</b>
<b>Полдник</b>															
685	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	19,80	0,00	0,20	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	86,00
пром.	Кондитерское изделие(печенье,пряник)	100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
	<b>Итого:</b>	<b>300</b>	<b>8,40</b>	<b>7,80</b>	<b>67,60</b>	<b>28,72</b>	<b>1,28</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>4,02</b>	<b>38,36</b>	<b>18,34</b>	<b>83,86</b>	<b>3,66</b>	<b>376,00</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1705</b>	<b>68,63</b>	<b>62,67</b>	<b>263,03</b>	<b>155,22</b>	<b>4,37</b>	<b>0,61</b>	<b>0,66</b>	<b>107,81</b>	<b>339,31</b>	<b>162,34</b>	<b>801,3</b>	<b>11,6</b>	<b>1953,0</b>

**Пятнадцатый день (возрастная группа с 11-18лет)**

Сборник рецептов	Наименование блюда	выход порции		пищевая ценность блюда			витамины					минеральные элементы, мг				энергетическая ценность, ккал
				белки г.	жиры	углеводы	А,мкг	Е,мг	В1, мг.	В2, мг	С, мг.	Са	Mg	P	Fe	
	1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>																
311	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.		255	7,75	10,75	40,50	71,61	0,32	0,11	0,16	0,25	141,42	40,45	163,21	0,90	290,00
685	Чай с сахаром		215	0,20	0,00	13,70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04	55,00
пром.	Фрукт		120	0,50	0,05	10,20	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,0	55,00
пром.	Хлеб 1сорт		50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>		<b>640</b>	<b>12,25</b>	<b>11,25</b>	<b>89,20</b>	<b>71,61</b>	<b>1,09</b>	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	<b>10,25</b>	<b>157,02</b>	<b>57,95</b>	<b>204,71</b>	<b>17,7</b>	<b>517,00</b>
<b>Обед</b>																
71	Морковь отварная с маслом растительным		60	0,60	2,70	8,70	0,00	1,56	0,02	0,03	1,03	12,42	17,06	24,74	0,33	60,00
138	Суп картофельный с пшеничной крупой		250	6,50	4,70	19,50	14,50	0,31	0,10	0,10	7,09	19,20	30,20	113,74	1,19	148,00
451	Котлеты из говядины с соусом томатным		100	14,50	16,40	12,90	27,37	3,20	0,06	0,12	0,05	17,64	18,00	75,89	1,68	259,00
332	Макароны отварные с маслом сл.		155	5,50	4,20	33,30	17,70	0,84	0,06	0,02	0,00	9,31	7,31	40,56	0,74	196,00
639	Компот с/ф		200	2,40	0,10	41,40	0,00	2,75	0,04	0,08	0,80	70,93	45,68	63,51	1,44	171,00
пром.	Хлеб ржаной		30	1,39	0,22	15,42	0,16	0,10	0,04	0,03	0,00	9,28	4,94	42,11	0,43	51,00
пром.	Хлеб 1сорт		50	3,80	0,45	24,80	0,00	0,77	0,08	0,00	0,00	13,00	17,50	41,50	0,80	117,00
	<b>Итого:</b>		<b>845</b>	<b>34,69</b>	<b>28,77</b>	<b>156,02</b>	<b>59,73</b>	<b>9,53</b>	<b>0,40</b>	<b>0,38</b>	<b>8,97</b>	<b>151,78</b>	<b>140,69</b>	<b>402,05</b>	<b>6,61</b>	<b>1002,00</b>
<b>Полдник</b>																
685	Чай с молоком		200	1,50	1,60	15,80	9,00	0,05	0,01	0,06	0,26	53,20	6,09	39,15	0,08	81,00
84	Булочка сдобная		100	7,40	7,60	47,80	28,72	1,08	0,06	0,06	0,02	24,36	10,34	69,86	0,86	290,00
гп	Фрукт (в ассортименте)		100	0,40	0,04	9,80	0,00	0,00	0,03	0,02	10,00	2,20	0,00	0,00	16,0	47,00
	<b>Итого:</b>		<b>400</b>	<b>9,30</b>	<b>9,24</b>	<b>73,40</b>	<b>37,72</b>	<b>1,13</b>	<b>0,10</b>	<b>0,14</b>	<b>10,28</b>	<b>79,76</b>	<b>16,43</b>	<b>109,01</b>	<b>16,9</b>	<b>418,00</b>
	<b>Всего за день:</b>		<b>1885</b>	<b>56,24</b>	<b>49,26</b>	<b>318,62</b>	<b>169,06</b>	<b>11,75</b>	<b>0,72</b>	<b>0,70</b>	<b>29,50</b>	<b>388,56</b>	<b>215,07</b>	<b>715,8</b>	<b>41,3</b>	<b>1937,0</b>