	Неделя : первая														
	День : -5	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
т/к	Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Пятница													
	Завтрак													
215/97	Омлет с зелен.горошком	170	14,75	14,7	11,89	179,24		0,125	12,06	42,98	39,53	60,8	7,2	0,64
15	Сыр /порциями/	10	2,32	2,95		35,83		0,005	0,07	26	88	50	3,5	0,1
381	Кофейный напиток из концентрата	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,47		18,67	32	4	1,4
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		0,06			13,8	52,2	19,8	0,66
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	106,02	115	80	28	0,2
		640												
	Итого за прием пищи		30,41	25,82	73,24	587,17	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
	Обед													
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	6,08	15,52	94,12		0,045	7,43		43	28,32	7,6	0,52
118	Суп с клецками	250	5,6	4,8	17,22	115		0,055	0,8	17,023	23,72	56,55	10,5	0,28
261/330	Печень тушеная в соусе	85	2,6	9,1	23,96	145,4		0,105	10,97	227,97	237,99	193,14	27,7	0,95
302	Каша гречневая рассыпч.	150	1,39	4,1	46,84	231,86		0,145			60,09	42,79	21,5	0,81
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6		0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
		845												
	Итого за прием пищи		14,9	24,88	156,84	822,7	35,00%	0,42	21	244,993	385	385	87,5	4,2
	Полдник													
410	Ватрушка с сыром	120	12,04	8,27	20,89	279,8		0,17	0,49	105	157,27	162,87	34,83	1,27
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	8,51		7,73	2,13	2,67	0,53
		320					15,00%							
	Итого за прием пищи		12,44	8,54	21,16	352,6		0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за день		57,75	59,24	251,24	КАЛ. За ден	% за день	0,9	45	524,993	825,00	825	187,5	9
						1762,5	75,00%							
	Неделя : первая													
	День : -5	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 12 - 18 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	Пятница													
	Завтрак													
215/97	Омлет с зелен.горошком	180	15,627	17,03	17,4	197,28		0,15	14,49	66,98	40,8	61,4	9,4	1,82
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66		0,01	0,14	52	110,13	68	7	0,2
381	Кофейный напиток из концентрата	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,47		18,67	32	4	1,4
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86		0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00		0,08	1,4	106,02	115	80	28	0,2
	Итого за прием пищи	680	34,92	31,26	86,8	680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
	Обед													
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	6,08	15,52	94,12		0,045	7,43		43	28,32	7,6	0,52
118	Суп с клецками	250	5,6	4,8	17,22	115		0,055	0,8	17,023	23,72	56,55	10,5	0,28
261/330	Печень тушеная в соусе	100	4,73	11,45	24,16	158,98		0,12	14,47	297,977	248,67	199,83	30,2	2,07
302	Каша гречневая рассыпч.	180	1,97	4,9	47,8	278,22		0,16			77,51	43,2	28,2	1,06
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6		0,01	1,8		6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94		0,07			13,8	61,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за прием пищи	920	19,52	28,35	172,71	952	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
	Полдник													
410	Ватрушка с сыром	150	12,04	8,49	13,89	280,7		0,2	1,99	135	172,27	177,87	42,33	2,17
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	8,51		7,73	2,13	2,67	0,53
	Итого за прием пищи	350	13,06	9,39	27,74	408,00		0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Итого за день		67,5	69	287,25	КАЛ. За ден	% за день	1,05	52,5	675	900	900,00	225	13,5
						2040,0	75,00%							