

День: понедельник. Неделя: первая.Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
114	Каша рисовая молочная	200/5	5.12	6.62	32.61	210.13	0.03	1.21	0.02	0.17	31.67	94.67	16.4	0.41	
311	Булочка ванильная	60	8.81	4.45	35	215.2	0.09	0.12	0	0.72	11.41	42.71	17	0.85	
285	Кофейный напиток	200	2.01	2.39	25.65	131.87	0.02	0.28	0.01	0.05	88.96	64.12	9.52	0.09	
	фрукт	100													
	итого:		15.94	13.46	93.26	557.2	0.14	1.61	0.03	0.94	132.04	201.5	42.92	1.35	
Обед															
2	Салат витаминный	100	0.684	6.084	6.92	85.164	0.024	9.99	0.006	2.74	15.45	17.34	10.84	0.52	
72	Суп рыбный	250	6.62	8.31	21.28	184.48	0.16	11.78	0.21	1.55	57.3	136.36	41.83	1.49	
219	Греча отварная	180	9.894	6.154	51	298.97	0.238	0.221	0	0.54	43.79	229.78	55.99	5.08	
210	Кура отварная	100/30	34.5	41.62	5.44	5,34,29	0.07	2.01	0.06	1.1	30.21	187.5	28.27	2.13	
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		86.818	73.508	326.13	944.004	0.676	24.151	0.286	9.11	243.4	722.49	181.59	13.81	
Полдник															
327	оладьи с повидлом	150/15	9.35	8.63	81.39	440.63	0.2	0.37	0.02	1.51	112.13	158.06	41.38	1.77	
	Чай с сахаром	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51	
	итого:		13.12	12.56	107.34	594.55	0.23	1.37	0.04	1.52	234.07	272.19	48.08	2.28	
Ужин 1															
235	пюре картофельное	180	4.26	8.08	31.06	213.94	0.14	8.54	0.02	0.26	45.72	98.62	32.32	1.32	
204	голубцы ленивые	100/30	7.87	8.02	5.91	127.45	0.024	7.02	0	0.3	29.66	74.11	17.68	0.72	
279	Компот из ягод	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		47	27.51	268.66	677.16	0.338	30.56	0.02	2.21	124.79	313.65	94.77	5.41	
Ужин 2															
	Йогурт 6% жирности	100.00	8.00	16.00	140.00										
312	Печенье сахарное	50	3.650	6.450	34.550	221.000									
	итого:		11.650	22.450	174.550	221									
	итого за день:		174.528	149.488	969.940	2993.914	1.384	57.691	0.376	13.780	734.300	1509.830	367.360	22.850	

День: Вторник. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
108	Каша пшеничная молочная	200/5	7.44	8.07	35.28	243.92	0.01	0.28	0.01	0.17	114.71	153.15	28.61	2.28	
376	Хлеб,масло,сыр	37/10/7	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65	
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51	
	итого:		19.15	23.37	73.3	580.23	0.08	2.11	0.03	0.72	493.8	418.88	57.32	3.44	
Обед															
246	Огурец свежий нарезка	100	0.4	0.05	1.65	7	0.04	17.5	0.03	0.35	18.5	34	17	0.75	
51	суп крестьянский	250	2.31	7.74	15.43	140.59	0.05	6.26	0.02	2.39	38.89	71.55	30.89	0.79	
180	Гуляш из говядины	100/40	25.29	28.24	7.86	368.78	0.105	2.34	0	0.68	18.5	268.8	37.25	2.75	
224	рис отварной	180	4.4	5.76	45.64	255.2	0.028	0.022	0	0.323	3.57	44.99	11.45	0.59	
279	Компот из ягод	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37	
	хлеб серый	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	

	Хлеб пшеничный	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34
	итого:		67.27	53.2	302.27	1107.34	0.397	41.122	0.05	5.393	128.87	560.26	141.36	8.25
	Полдник													
92	рагу овощное	200/5	3.72	14.87	22.57	238.99	0.12	15.41	0.03	3.8	76.2	105.41	40.24	1.4
279	Компот из ягод	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34
	итого:		20.35	21.96	136.18	433.76	0.228	30.41	0.03	4.79	113.61	207.33	76.61	4.11
	Ужин 1													
182	кура отварная	100/30	34.5	41.62	5.44	534.29	0.07	2.01	0.06	1.1	30.21	187.5	28.27	2.13
296	вермишель	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.054	0	1.18	13.66	56.57	20.82	1.09
	чай с сахаром	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34
	итого		61.21	58.92	169.3	1062.12	0.298	3.064	0.08	3.13	194.01	452.4	85.19	6.07
	Ужин 2													
330	ватружка	60	7.08	2.63	41.81	219.07	1.65	0.53	0	9.84	169.48	771.56	286.39	14.07
283	компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
	итого:		7.64	2.63	69.7	332.86	1.66	0.68	0.01	11.52	225.93	789.87	293.25	15.66
	итого за день:		175.62	160.08	750.75	3516.31	2.663	77.386	0.2	25.553	1156.22	2428.74	653.73	37.53

День: Среда. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет..

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
103	Каша боярская	200/5	9.8	13.94	41.73	331.58	0.14	0.49	0.02	0.46	139.72	168.36	38.28	2.58	
299	чай сладкий	200	0	0	15.04	60.16	0	0.4	0	0	7.05	10.96	4.85	0.93	
381	хлеб,сыр	30/8	1.08	6.63	20.8	111.65	0.19	0.12	0.06	0.209	6.65	15.1	6.52	0.43	
	итого:		10.88	20.57	77.57	503.39	0.33	1.01	0.08	0.669	153.42	194.42	49.65	3.94	
	Обед														
246	помидор свежий	100	0.48	0.06	1.98	8.4	0.04	17.5	0.03	0.35	18.5	34	17	0.75	
37	Борщ	250	1.9	6.66	10.81	111.11	0.04	10.86	0.01	2.55	47.82	51.77	39.62	1.05	
227	макароны отварные	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.054	0	1.18	13.66	56.57	20.82	1.09	
202	Тефтеля "ежик"	100/30	11.9	17.58	12.27	254.98	0.052	0.92	0	0.81	23.84	149.4	24.73	1.1	
282	Компот из свежих яблок	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65	
	хлеб серый	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	хлеб пшеничный	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		55.62	41.99	296.04	950.04	0.426	32.934	0.18	6.59	165.52	447.4	152.57	7.64	
	Полдник														
202	кондитерское изделие	80	1.000	3.250	19.250	97.500									
288	молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31	0.04	0.05	0.02	0	200.86	141.86	21	0.17	
	итого		6.590	9.630	28.630	214.810	0.04	0.05	0.02	0	200.86	141.86	21	0.17	
	Ужин 1														
212	колбаса отварная	100	7.71	17.37	1.7	194.69	0	0.03	0	0.53	10.01	97.09	17.87	0.78	
227	греча	180	9.894	6.154	51	298.97	0.238	0.221	0	0.54	43.79	229.78	55.99	5.08	
279	компот из ягод	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37	
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		34.234	30.614	166.31	688.43	0.346	15.251	0	2.06	91.21	428.79	110.23	8.57	
	Ужин 2														
335	кондитерское изделие	60	1.000	3.250	19.250	97.500									
283	фрукт	100	0.400	0.300	9.500	42.000	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600	
	итого:		1.400	3.550	28.750	139.500	0.03	16	0.03	0.2	16	11	9	0.6	
	всего за день:		108.724	106.354	597.300	2496.170	1.172	65.245	0.310	9.519	627.010	1223.470	342.450	20.920	

День: Четверг. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	Завтрак													
104	Каша гречневая	200/5	7.94	8.21	35.13	246.17	0.14	0.37	0.02	0.29	152.83	188.12	37.48	2.37
285	кофейный напиток	200	2.01	2.39	25.65	131.87	0.02	0.28	0.01	0.05	88.96	64.12	9.52	0.09
381	хлеб,масло,сыр	35/7/10	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65
	итого:		17.89	21.97	72.85	560.43	0.2	1.48	0.03	0.88	498.94	403.84	69.01	3.11
	Обед													
233	икра свекольная	100	2.27	7.57	13.61	119.59	0.075	6.7	0	3.41	47.72	66.35	42.14	1.22
42	рассольник	250/35	5.03	11.3	32.38	149.6	0.1	16.78	0.02	2.42	27.7	65.75	32.55	1.03
161	котлета рыбная	100/30	12.43	2.31	8.14	103.11	0.14	0.38	0.024	0.91	63.3	283.87	44.67	1.32
225	Рис припущенный	180	4.21	6.17	42.8	243.72	0.034	0.221	0	0.306	3.62	43.16	10.98	0.56
283	компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34
	итого:		59.06	38.69	338.42	991.41	0.533	24.231	0.054	10.226	238.99	610.64	175	8.72
	Полдник													
336	сосиска в тесте	100	9.01	16.8	30.3	308.4	0.09	0	0	1.21	27.64	115.79	26.55	1.69
381	чай сладкий	200	0	0	15.04	60.16	0	0.4	0	0	7.05	10.96	4.85	0.93
	итого:		9.01	16.8	45.34	368.56	0.09	0.4	0	1.21	34.69	126.75	31.4	2.62
	Ужин 1													
227	Макароны	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.054	0	1.18	13.66	56.57	20.82	1.09
178	гуляш из говядины	100/30	25.29	28.24	7.86	368.78	0.105	2.34	0	0.68	18.5	268.8	37.25	2.75
279	компот из ягод	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34
	итого:		48.54	41.68	163.86	816.86	0.303	17.394	0	2.85	69.57	427.29	94.44	6.55
	Ужин 2													
312	Печенье сахарное	60	50	3.650	6.450	34.550	221.000							
279	компот из ягод	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
	итого:		50	3.720	24.540	108.720	221.000	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
	всего за день:		185	123	645	2846	222	59	0	15	851	1576	377	21
День: Пятница. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18лет.														
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	Завтрак													
108	каша кукурузная	250	7.44	8.07	35.28	243.92	0.01	0.28	0.01	0.17	114.71	153.15	28.61	2.28
376	батон, масло,джем	35/7/10	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65
296	чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	0.01	0.56	0.01	0	61.48	55.56	10.91	0.91
	итого:		16.78	21.04	64.69	515.63	0.06	1.67	0.02	0.71	433.34	360.31	61.53	3.84
	Обед													
47	суп с макаронными изделиями	250	2.83	2.86	21.76	124.09	0.08	5.09	0.01	0.4	20.78	54.19	21.88	0.93

	молоко	200	5.59	6.38	9.38	117.31	0.04	0.05	0.02	0	200.86	141.86	21	0.17
--	--------	-----	------	------	------	--------	------	------	------	---	--------	--------	----	------

	итого:		6.590	9.630	28.630	214.810	0.04	0.05	0.02	0	200.86	141.86	21	0.17	
	всего за день:		122.310	112.870	616.740	2700.330	1.114	118.494	0.390	15.686	822.830	1434.710	375.258	18.762	
День: Воскресенье. Неделя: первая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
	Каша пшеничная	200/5	6.040	7.270	34.290	227.160	0.260	0.580	0.040	0.340	222.440	290.000	71.180	4.980	
	хлеб, масло, сыр	35/7/10	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65	
296	чай с сахаром	200	0	0	15.04	60.16	0	0.4	0	0	7.05	10.96	4.85	0.93	
	итого:		13.980	18.640	61.400	469.710	0.300	1.810	0.040	0.880	486.640	452.560	98.040	6.560	
	Обед														
56	Суп-лапша домашняя	250	2.45	4.89	13.91	109.38	0.05	0.55	0.01	0.53	16.9	40.21	14.17	0.76	
172	кура отварная	100/30	34.5	41.62	5.44	534.29	0.07	2.01	0.06	1.1	30.21	187.5	28.27	2.13	
241	Пюре картофельное	180	4.26	8.08	31.06	213.94	0.14	8.54	0.02	0.26	45.72	98.62	32.32	1.32	
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59	
	Хлеб ржаной	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	Хлеб пшеничный	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		76.33	65.93	291.9	1233	0.444	11.25	0.1	5.07	189.48	477.84	119.42	8.8	
	Полдник														
132	Омлет	200	8.95	13.87	2.33	170.06	0.03	0.29	0.06	0.44	55.58	71.16	7.7	0.6	
299	кисель	200	1.360	0.000	29.020	116.190	0.000	0.000	0.000	0.000	1.360	0.000	0.000	0.200	
	кондитерское изделие	80	50	1.000	3.250	19.250	97.500								
	итого:		60.31	14.87	34.6	305.5	97.53	0.29	0.06	0.44	56.94	71.16	7.7	0.8	
	Ужин 1														
219	Рис припущенный	180	4.21	6.17	42.8	243.72	0.034	0.221	0	0.306	3.62	43.16	10.98	0.56	
240	сосиски	100	7.71	17.37	1.7	194.69	0	0.03	0	0.53	10.01	97.09	17.87	0.78	
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800	
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		30.24	30.76	145.82	595.01	0.222	16.251	0.02	2.076	121.83	306.45	98.25	4.48	
	Ужин 2														
	булочка ванильная	60	8.81	4.45	35	215.2	0.09	0.12	0	0.72	11.41	42.71	17	0.85	
299	Чай с сахаром	200	0	0	15.04	60.16	0	0.4	0	0	7.05	10.96	4.85	0.93	
	итого:		8.81	4.45	50.04	275.36	0.09	0.52	0	0.72	18.46	53.67	21.85	1.78	
	всего за день:		189.670	134.650	583.760	2878.580	98.586	30.121	0.220	9.186	873.350	1361.680	345.260	22.420	
День: Понедельник. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет.															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
106	Каша манная	200/5	6.53	7.03	38.78	244.92	0.05	0.21	0.01	0.72	78.67	79.86	13.45	0.45	
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51	
139	яйцо вареное	1	5.08	4.6	0.28	62.8	0.01	0	0.02	0.24	7.3	23.96	1.44	0.34	
313	булочка дорожная	60	4.13	8	34.12	345	0.09	0.1	0	0.6	32.13	56.19	18.67	0.8	
	итого:		19.51	23.56	99.13	806.64	0.18	1.31	0.05	1.57	240.04	274.14	40.26	2.1	
	Обед														
23	салат свекольный	100	0.71	2.54	4.75	36.67	0.005	1.18	0	2.52	14.58	15.93	15.32	0.56	
44	Суп овощной	250	1.93	5.86	12.59	115.24	0.06	5.32	0.03	0.23	29.09	45.75	23.6	0.67	
189	шницель	100/30	12.81	14.06	6.88	212.1	0.072	0.156	0	0.78	33.03	134.47	25.54	1.11	
219	греча	180	9.894	6.154	51	298.97	0.238	0.221	0	0.54	43.79	229.78	55.99	5.08	
282	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	

	хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		60.064	39.954	303.81	985.22	0.579	10.477	0.17	5.77	182.19	581.59	170.85	11.07	
	Полдник														
318	Коржик молочный	60	4.09	7.02	40.6	242.1	0.09	0.02	0	0.72	12.82	47.43	18.31	0.91	
299	чай	200	0	0	15.04	60.16	0	0.4	0	0	7.05	10.96	4.85	0.93	
	итого:		4.09	7.02	55.64	302.26	0.09	0.42	0	0.72	19.87	58.39	23.16	1.84	
	Ужин 1														
178	Пюре картофельное	180	3.840	7.575	29.130	200.560	0.131	8.013	0.019	0.288	42.860	92.460	30.300	1.238	
202	Тефтели "Ежики"	100	9.160	13.530	9.440	196.140	0.040	0.710	0.000	0.630	18.340	114.930	19.030	0.850	
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
299	Чай с сахаром	200	0	0	15.04	60.16	0	0.4	0	0	7.05	10.96	4.85	0.93	
	итого:		29.320	28.125	149.130	577.460	0.279	9.123	0.019	1.758	96.450	312.550	83.580	5.358	
	Ужин 2														
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800	
	Пряник	50	1.000	3.250	19.250	97.500									
	итого:		3.000	3.450	25.050	133.500	0.08	16	0.02	0.4	80	72	40	0.8	
	всего за день		115.984	102.109	632.760	2805.080	1.208	37.330	0.259	10.218	618.550	1298.670	357.850	21.168	
День: Вторник. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет..															
№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
106	суп молочный	200/5	6.53	7.03	38.78	224.92	0.05	0.21	0.01	0.72	78.67	79.86	13.45	0.45	
376	хлеб,сыр	35/7	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65	
294	чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.9	0	0.01	8.05	9.79	5.24	0.9	
	Фрукт	100													
	итого:		14.54	18.41	66.16	468.93	0.09	3.94	0.01	1.27	343.87	241.25	40.7	2	
	Обед														
43	Свекольник со сметаной	250	1.93	6.34	10.05	104.16	0.05	4.56	0.01	2.4	38.94	57.42	39.41	1.32	
211	плов с курой	220	31.88	38.85	35.18	640.36	0.128	3.83	0.07	1.42	42.86	2897.74	42.26	2.9	
247	огурец соленый	100	0.4	0.05	1.15	6.5	0.01	2.5	0	0.05	12.5	10	5	0.6	
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	итого:		69.33	56.58	287.87	1126.41	0.372	11.04	0.09	7.05	190.95	3116.67	131.33	9.41	
	Полдник														
318	салат витаминный	100	1.14	10.14	11.53	141.94	0.04	16.65	0.01	4.56	25.75	28.9	18.06	0.86	
	Хлеб пшеничный	40	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800	
	итого:		19.46	17.36	112.85	298.54	0.228	32.65	0.03	5.8	133.95	195.1	87.46	4	
	Ужин 1														
235	макароны	180	6.624	6.360	42.384	253.320	0.090	0.054	0.000	1.188	13.662	56.574	20.820	1.098	
209	гуляш из говядины	100/30	25.29	28.24	7.86	368.78	0.105	2.34	0	0.68	18.5	268.8	37.25	2.75	
299	Чай с сахаром	200	0	0	15.04	60.16	0	0.4	0	0	7.05	10.96	4.85	0.93	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	итого:		50.154	38.920	183.364	823.260	0.261	2.794	0.000	2.528	51.212	375.334	71.320	5.438	
	Ужин 2														
	Йогурт 6% жирности	100	8.000	16.000	140.000										
	кондитерское изделие	80	3.650	6.450	34.550	221.000									
	итого:		11.650	22.450	174.550	221									
	всего за день		165.134	153.720	824.794	2938.140	0.951	50.424	0.130	16.648	719.982	3928.354	330.810	20.848	
День: Среда. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет.															

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Завтрак														
102	Каша "Дружба"	200/5	6.55	8.33	35.09	241.11	0.06	0.29	0.01	0.14	108.89	104.48	20.59	0.88
286	Кофейный напиток	200	2.79	3.19	19.71	118.69	0.03	1	0.02	0.05	121.3	91	14	0.14
376	хлеб, масло	35/7	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65
	итого:		17.28	22.89	66.87	542.19	0.13	2.12	0.03	0.73	487.34	347.08	56.6	1.67
Обед														
26	салат из свеклы с сол.огурцом	100	0.75	6.04	4.65	76.08	0.006	2.52	0	2.052	19.03	21.06	19.68	0.75
62	Щи из свежей капусты	250	3.23	9.78	11.4	142.94	0.07	14.36	0.15	2.58	76.87	60.89	35.8	1.12
241	Пюре картофельное	180	4.26	8.08	31.06	213.94	0.14	8.54	0.02	0.26	45.72	98.62	32.32	1.32
192	Печень по-строгновски	100/30	27.56	34.21	5.55	437.45	0.46	17.9	15.35	1.45	15.17	518.58	29.73	11.15
279	Компот из ягод	200	0.31	0.07	18.09	74.17	0	15	0	0.15	9.21	7.72	6.97	0.37
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	Хлеб серый	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34
	итого:		70.67	69.52	284.35	1206.18	0.85	58.32	15.52	7.992	206.2	840.07	162.3	17.71
Полдник														
302	блины с повидлом	200/30	8	5.66	52.5	292.88	0.17	0.75	0.03	3.37	182.42	188.65	40.95	1.44
299	Чай с сахаром	200	0	0	15.04	60.16	0	0.4	0	0	7.05	10.96	4.85	0.93
	итого:		8	5.66	67.54	353.04	0.17	1.15	0.03	3.37	189.47	199.61	45.8	2.37
Ужин 1														
225	Рис припущенный	180	4.21	6.17	42.8	243.72	0.034	0.221	0	0.306	3.62	43.16	10.98	0.56
180	сосиска	100	7.71	17.37	1.7	194.69	0	0.03	0	0.53	10.01	97.09	17.87	0.78
282	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34
	итого:		28.4	30.56	155.01	619.65	0.172	3.851	0.14	1.876	63.33	256.91	70.85	4.33
Ужин 2														
299	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
308	фрукт	100	0.400	0.300	9.500	42.000	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600
	итого:		2.400	0.500	15.300	78.000	0.110	32.000	0.050	0.600	96.000	83.000	49.000	1.400
	всего за день		126.750	129.130	589.070	2799.060	1.432	97.441	15.770	14.568	1042.340	1726.670	384.550	27.480

День: Четверг. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет..

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		К	В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg
Завтрак														
109	Каша овсяная	200/5	6.33	8.9	25.49	207.38	0.11	0.3	0.01	0.56	120.42	152.75	40.27	1.03
376	Хлеб, сыр, масло	35/7/10	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65
269	чай сладкий	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
	итого:		18.04	24.2	63.51	543.69	0.18	2.13	0.03	1.11	499.51	418.48	68.98	2.19
Обед														
48	суп с мясными фрикадельками	250	9.76	6.82	19.01	175.1	0.11	5.35	0.01	0.36	18.38	119.18	28.95	1.59
227	Макароны	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.054	0	1.18	13.66	56.57	20.82	1.09
164	рыба тушеная	100/30	16.28	14	4.18	208.49	0.11	0.63	0.01	6.09	39.1	257.95	45.54	1.69
282	Компот из свежих фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	0.03	3.6	0.14	0.2	21.5	22.46	12.6	0.65
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34
	итого:		67.38	38.51	294.17	959.14	0.514	9.634	0.16	9.33	132.84	589.36	145.71	8.02
Полдник														

294	омлет	200	8.95	13.87	2.33	170.06	0.03	0.29	0.06	0.44	55.58	71.16	7.7	0.6
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34
336	чай	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51
	итого:		29.04	24.82	123.8	444.58	0.168	1.29	0.08	1.29	205.72	279.49	43.8	3.45
	Ужин 1													
219	Греча отварная	180	9.894	6.154	51	298.97	0.238	0.221	0	0.54	43.79	229.78	55.99	5.08
189	котлета из говядины	100/30	14.688	16.113	7.890	243.038	0.063	0.135	0.000	0.675	28.675	116.725	22.175	0.950
299	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	итого:		44.822	26.787	182.77	719.008	0.447	16.356	0.02	2.275	164.465	457.505	126.565	7.49
	Ужин 2													
405	Молоко кипяченое	200	5.59	6.38	9.38	117.31	0.04	0.05	0.02	0	200.86	141.86	21	0.17
	Печенье сахарное	50	3.650	6.450	34.550	221.000								
	итого:		9.24	12.83	43.93	338.31	0.04	0.05	0.02	0	200.86	141.86	21	0.17
	всего за день		168.522	127.147	708.18	3004.728	1.349	29.46	0.31	14.005	1203.395	1886.695	406.055	21.32

День: Пятница. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет..

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак														
115	Каша ячневая	200/5	7.23	6.67	39.54	246.87	0.1	0.28	0.01	0.72	117.05	191.58	42.87	0.79	
376	хлеб, сыр	35/7	7.94	11.37	12.07	182.39	0.04	0.83	0	0.54	257.15	151.6	22.01	0.65	
269	Какао с молоком	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0.03	1	0.02	0.01	121.94	114.13	6.7	0.51	
	итого:		18.94	21.97	77.56	583.18	0.17	2.11	0.03	1.27	496.14	457.31	71.58	1.95	
	Обед														
246	Огурец свежий нарезка	100	0.4	0.05	1.65	7	0.04	17.5	0.03	0.35	18.5	34	17	0.75	
75	Гренки из пшеничного хлеба	20	2.38	0.28	15.65	74.73	0.03	0	0	0.41	7.37	22.22	9.92	0.45	
45	суп картофельный с бобовыми	250	2.34	3.89	13.61	98.79	0.16	3.13	0.01	0.21	28.43	69.03	26.6	1.74	
189	котлета из говядины	100/30	11.74	12.89	6.31	194.42	0.06	0.14	0	0.71	30.28	123.26	23.41	1.02	
181	рис отварной	180	4.4	5.76	45.64	255.2	0.028	0.022	0	0.323	3.57	44.99	11.45	0.59	
283	Компот из сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	Хлеб ржаной	60	16.32	7.02	95.52	120.6	0.108	0	0	0.84	28.2	94.2	29.4	2.34	
	Итого:		56.38	34.21	324.35	1005.53	0.502	20.942	0.05	5.183	184.8	445.01	133.04	9.14	
	Полдник														
274	кефир	200	5.6	6.38	8.18	112.52	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	
	Печенье сахарное	80	3.650	6.450	34.550	221.000									
	итого:		9.25	12.83	42.73	333.52	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2	
	Ужин 1														
246	помидор свежий	100	0.48	0.06	1.98	8.4	0.04	17.5	0.03	0.35	18.5	34	17	0.75	
181	жаркое по-домашнему	220	22.54	17.33	22.13	334.08	0.2	23.5	0.01	0.66	26.48	291.98	57.85	3.36	
280	чай с сахаром	200	0	0	15.04	60.16	0	0.4	0	0	7.05	10.96	4.85	0.93	
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66	
	итого:		41.26	21.71	157.23	543.64	0.306	41.4	0.04	1.67	64.03	375.94	88.1	5.7	
	Ужин 2														
311	Булочка ванильная	60	8.81	4.45	35	215.2	0.09	0.12	0	0.72	11.41	42.71	17	0.85	
293	Сок фруктовый	200	2.000	0.200	5.800	36.000	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800	
	итого:		10.81	4.65	40.8	251.2	0.17	16.12	0.02	1.12	91.41	114.71	57	1.65	
	всего за день		136.64	95.37	642.67	2717.07	1.228	81.972	0.18	9.243	1076.38	1572.97	377.72	18.64	

День: Суббота. Неделя: вторая. Сезон осенне-зимний. Возрастная группа от 12 до 18 лет..

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность(ккал)	Витамины(мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У	К		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

	колбаса	100	7.71	17.37	1.7	194.69	0	0.03	0	0.53	10.01	97.09	17.87	0.78
182	макароны	180	6.62	6.35	42.39	253.31	0.09	0.054	0	1.18	13.66	56.57	20.82	1.09
294	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	0	2.9	0	0.01	8.05	9.79	5.24	0.9
	Хлеб пшеничный	60	18.24	4.32	118.08	141	0.066	0	0	0.66	12	39	8.4	0.66
	итого:		32.64	28.05	177.48	650.62	0.156	2.984	0	2.38	43.72	202.45	52.33	3.43
	Ужин 2													
	кондитерское изделие	100	3.650	6.450	34.550	221.000								
	фрукт	150	0.800	0.800	20.800	90.000	0.060	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
	итого:		4.450	7.250	55.350	311.000	0.06	32	0.06	0.4	32	22	18	1.2
	всег за день:		118.070	93.710	639.540	2609.390	1.010	121.874	0.470	7.320	673.710	1155.420	312.400	19.120
			Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
Завтраки			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1		15.94	13.46	93.26	557.2	0.14	1.61	0.03	0.94	132.04	201.5	42.92	1.35
	2		19.15	23.37	73.3	580.23	0.08	2.11	0.03	0.72	493.8	418.88	57.32	3.44
	3		10.88	20.57	77.57	503.39	0.33	1.01	0.08	0.669	153.42	194.42	49.65	3.94
	4		17.89	21.97	72.85	560.43	0.2	1.48	0.03	0.88	498.94	403.84	69.01	3.11
	5		16.78	21.04	64.69	515.63	0.06	1.67	0.02	0.71	433.34	360.31	61.53	3.84
	6		15.37	17.67	102.29	628.99	0.21	1.42	0.03	1.43	251.22	348.97	65.96	2.13
	7		13.980	18.640	61.400	469.710	0.300	1.810	0.040	0.880	486.640	452.560	98.040	6.560
	8		19.51	23.56	99.13	806.64	0.18	1.31	0.05	1.57	240.04	274.14	40.26	2.1
	9		14.54	18.41	66.16	468.93	0.09	3.94	0.01	1.27	343.87	241.25	40.7	2
	10		17.28	22.89	66.87	542.19	0.13	2.12	0.03	0.73	487.34	347.08	56.6	1.67
	11		18.04	24.2	63.51	543.69	0.18	2.13	0.03	1.11	499.51	418.48	68.98	2.19
	12		18.94	21.97	77.56	583.18	0.17	2.11	0.03	1.27	496.14	457.31	71.58	1.95
	13		13.08	13.36	93.2	545.65	0.28	1.39	0.05	0.97	260.49	311.45	78.47	3.92
	14		15.88	19.58	62.24	488.72	0.18	1.6	0.02	0.83	417.03	350.68	64.34	3.95
	Среднее за 12 дней		227.26	280.69	1074.03	7794.58	2.53	25.71	0.48	13.979	5193.82	4780.87	865.36	42.15
			Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
Обед			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1		86.818	73.508	326.13	944.004	0.676	24.151	0.286	9.11	243.4	722.49	181.59	13.81
	2		67.27	53.2	302.27	1107.34	0.397	41.122	0.05	5.393	128.87	560.26	141.36	8.25
	3		55.62	41.99	296.04	950.04	0.426	32.934	0.18	6.59	165.52	447.4	152.57	7.64
	4		59.06	38.69	338.42	991.41	0.533	24.231	0.054	10.226	238.99	610.64	175	8.72
	5		49.83	30.37	290.42	801.25	0.418	35.65	0.03	2.61	145.57	367.84	116.65	6.34
	6		52.43	44.91	287.18	926.71	0.334	29.444	0.15	5.94	149.95	355.47	119.26	6.36
	7		76.33	65.93	291.9	1233	0.444	11.25	0.1	5.07	189.48	477.84	119.42	8.8
	8		60.064	39.954	303.81	985.22	0.579	10.477	0.17	5.77	182.19	581.59	170.85	11.07
	9		69.33	56.58	287.87	1126.41	0.372	11.04	0.09	7.05	190.95	3116.67	131.33	9.41
	10		70.67	69.52	284.35	1206.18	0.85	58.32	15.52	7.992	206.2	840.07	162.3	17.71
	11		67.38	38.51	294.17	959.14	0.514	9.634	0.16	9.33	132.84	589.36	145.71	8.02
	12		56.38	34.21	324.35	1005.53	0.502	20.942	0.05	5.183	184.8	445.01	133.04	9.14
	13		50.95	41.72	283.49	881.35	0.334	14.544	0.15	5.96	133.19	361.09	128.71	6.57
	14		60.49	31.58	274.13	787.41	0.524	49.69	0.19	3.11	127.46	535.83	147.13	8.69
	Среднее за 14 дней		882.622	660.672	4184.53	13904.99	6.903	373.429	17.18	89.334	2419.41	10011.56	2024.92	130.53
			Среднее потребление пищевых нутриентов				Витамины(мг)				Минеральные вещества			
полдник			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	B 1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1			12.56	107.34	594.55	0.23	1.37	0.04	1.52	234.07	272.19	48.08	2.28
	2		20.35	21.96	136.18	433.76	0.228	30.41	0.03	4.79	113.61	207.33	76.61	4.11
	3		6.590	9.630	28.630	214.810	0.040	0.050	0.020	0.000	200.860	141.860	21.000	0.170
	4		9.01	16.8	45.34	368.56	0.09	0.4	0	1.21	34.69	126.75	31.4	2.62

	5		25.16	8.16	60.75	413.57	0.12	32.79	0.73	0.88	218.57	274.47	54.16	2.97
	6		13.540	11.190	65.300	388.000	0.102	32.540	0.060	0.766	42.170	49.150	27.228	1.662
	7		60.31	14.87	34.6	305.5	97.53	0.29	0.06	0.44	56.94	71.16	7.7	0.8
	8		4.09	7.02	55.64	302.26	0.09	0.42	0	0.72	19.87	58.39	23.16	1.84
	9		19.46	17.36	112.85	298.54	0.228	32.65	0.03	5.8	133.95	195.1	87.46	4
	10		8	5.66	67.54	353.04	0.17	1.15	0.03	3.37	189.47	199.61	45.8	2.37
	11		29.04	24.82	123.8	444.58	0.168	1.29	0.08	1.29	205.72	279.49	43.8	3.45
	12		9.25	12.83	42.73	333.52	0.08	1.4	0.04	0	240	180	28	0.2
	13		8.800	16.800	160.800	90.000	0.060	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
	14		4.610	7.250	70.340	371.640	0.090	35.600	0.200	0.600	53.500	44.460	30.600	1.850
	Среднее за14 дней		218.21	186.91	1111.84	4912.33	99.226	202.36	1.38	21.786	1775.42	2121.96	542.998	29.522
	Среднее потребление пищевых нутриентов						Витамины(мг)				Минеральные вещества			
ужин 1			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1		47	27.51	268.66	677.16	0.338	30.56	0.02	2.21	124.79	313.65	94.77	5.41
	2		61.21	58.92	169.3	1062.12	0.298	3.064	0.08	3.13	194.01	452.4	85.19	6.07
	3		34.234	30.614	166.31	688.43	0.346	15.251	0	2.06	91.21	428.79	110.23	8.57
	4		48.54	41.68	163.86	816.86	0.303	17.394	0	2.85	69.57	427.29	94.44	6.55
	5		48.6	45.92	146.89	827.62	0.246	6.73	0.07	2.31	90.61	3012.9	81.51	6.77
	6		34.38	29.47	133.34	541.82	0.428	55.04	0.13	7.55	178.63	539.26	141.81	8.44
	7		30.24	30.76	145.82	595.01	0.222	16.251	0.02	2.076	121.83	306.45	98.25	4.48
	8		29.320	28.125	149.130	577.460	0.279	9.123	0.019	1.758	96.450	312.550	83.580	5.358
	9		50.154	38.920	183.364	823.260	0.261	2.794	0.000	2.528	51.212	375.334	71.320	5.438
	10		28.4	30.56	155.01	619.65	0.172	3.851	0.14	1.876	63.33	256.91	70.85	4.33
	11		44.822	26.787	182.77	719.008	0.447	16.356	0.02	2.275	164.465	457.505	126.565	7.49
	12		41.26	21.71	157.23	543.64	0.306	41.4	0.04	1.67	64.03	375.94	88.1	5.7
	13		55.84	49.7	175.82	955.25	0.256	22.38	0.12	2.67	87.56	431.33	79.56	5.78
	14		32.64	28.05	177.48	650.62	0.156	2.984	0	2.38	43.72	202.45	52.33	3.43
	Среднее за 12 дней		586.64	488.726	2374.984	10097.908	4.058	243.178	0.659	37.343	1441.417	7892.759	1278.505	83.816
	Среднее потребление пищевых нутриентов						Витамины(мг)				Минеральные вещества			
ужин 2			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1		11.650	22.450	174.550	221.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	2		7.64	2.63	69.7	332.86	1.66	0.68	0.01	11.52	225.93	789.87	293.25	15.66
	3		1.400	3.550	28.750	139.500	0.030	16.000	0.030	0.200	16.000	11.000	9.000	0.600
	4		50	4	25	109	221	15	0	0	9	8	7	0
	5		2.800	1.000	26.600	126.000	0.140	48.000	0.080	0.800	112.000	94.000	58.000	2.000
	6		6.590	9.630	28.630	214.810	0.040	0.050	0.020	0.000	200.860	141.860	21.000	0.170
	7		8.81	4.45	50.04	275.36	0.09	0.52	0	0.72	18.46	53.67	21.85	1.78
	8		3.000	3.450	25.050	133.500	0.080	16.000	0.020	0.400	80.000	72.000	40.000	0.800
	9		11.650	22.450	174.550	221.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
	10		2.400	0.500	15.300	78.000	0.110	32.000	0.050	0.600	96.000	83.000	49.000	1.400
	11		9.24	12.83	43.93	338.31	0.04	0.05	0.02	0	200.86	141.86	21	0.17
	12		10.81	4.65	40.8	251.2	0.17	16.12	0.02	1.12	91.41	114.71	57	1.65
	13		4.21	6.45	62.44	334.79	0.01	0.15	0.01	1.68	56.45	18.31	6.86	1.59
	14		4.450	7.250	55.350	311.000	0.060	32.000	0.060	0.400	32.000	22.000	18.000	1.200
	Среднее за 12 дней		134.960	105.010	820.230	3086.050	223.430	176.570	0.320	17.590	1139.180	1550.000	601.930	27.390
итого			белки (г)	жиры (г)	углеводы (г)	Энерг. Ценность (ккал)	В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	1		174.528	149.488	969.940	2993.914	1.384	57.691	0.376	13.780	734.300	1509.830	367.360	22.850
	2		175.620	160.080	750.750	3516.310	2.663	77.386	0.200	25.553	1156.220	2428.740	653.730	37.530
	3		108.724	106.354	597.300	2496.170	1.172	65.245	0.310	9.519	627.010	1223.470	342.450	20.920
	4		184.810	122.860	645.010	2845.980	222.126	58.505	0.084	15.316	851.400	1576.240	376.820	21.370

	5		143.170	106.490	589.350	2684.070	0.984	124.840	0.930	7.310	1000.090	4109.520	371.850	21.920
	6		122.310	112.870	616.740	2700.330	1.114	118.494	0.390	15.686	822.830	1434.710	375.258	18.762
	7		189.670	134.650	583.760	2878.580	98.586	30.121	0.220	9.186	873.350	1361.680	345.260	22.420
	8		115.984	102.109	632.760	2805.080	1.208	37.330	0.259	10.218	618.550	1298.670	357.850	21.168
	9		165.134	153.720	824.794	2938.140	0.951	50.424	0.130	16.648	719.982	3928.354	330.810	20.848
	10		126.750	129.130	589.070	2799.060	1.432	97.441	15.770	14.568	1042.340	1726.670	384.550	27.480
	11		168.522	127.147	708.180	3004.728	1.349	29.460	0.310	14.005	1203.395	1886.695	406.055	21.320
	12		136.640	95.370	642.670	2717.070	1.228	81.972	0.180	9.243	1076.380	1572.970	377.720	18.640
	13		488.930	493.310	899.260	2332.690	407.606	462.920	407.240	412.720	843.500	1190.090	589.890	419.490
	14		118.070	93.710	639.540	2609.390	1.010	121.874	0.470	7.320	673.710	1155.420	312.400	19.120
	Среднее за 14 дней		2418.862	2087.288	9689.124	39321.512	742.813	1413.703	426.869	581.072	12243.057	26403.059	5592.003	713.838