



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ООО "КУПЕЦЬ"



Приложение №3 к примерному меню 2021-2022 г

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет на 2021г -2022г с заболеванием целиакия

День: День 1

Сезон: Осенний

Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
267	пшеничная молочная	200	7,92	7,98	36,94	292,26	0,22	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
100.1	твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
493	сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
245	консервир	100	2,20	2,40	11,20	75,98	0,02	4,80	0,00	0,00	42,00	41,00	13,00	0,00
131	ик	250	2,25	3,60	16,92	108,85	0,08	16,65	0,00	0,13	46,95	59,00	27,55	1,48
395.1	отварные	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03
418.1	гороха с раститель	180	17,30	5,27	34,02	252,00	0,72	0,00	0,00	0,00	110,34	0,00	1,80	5,99
508	смеси	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	60	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b>													
503	концентра	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
646	корицей	60	5,10	5,30	39,40	226,00	0,06	0,00	0,05	0,70	17,00	48,00	7,00	0,70
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>97,10</b>	<b>77,48</b>	<b>413,60</b>	<b>2831,10</b>	<b>2,40</b>	<b>46,98</b>	<b>0,11</b>	<b>1,05</b>	<b>999,64</b>	<b>392,00</b>	<b>116,20</b>	<b>24,32</b>

День: День 2  
 Сезон: Осень  
 Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
313.1	из творога (с соусом)	200	25,36	18,04	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02
493	сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
115	кабачковая (промышленная)	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
147	картофельный с	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35
411	кур с	100	17,30	17,60	7,43	246,00	0,07	1,61	0,06	0,22	9,53	166,62	81,54	1,36
237	гречневая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49
512.1	кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b>													
516.1	очный	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
221	морковны	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>130,56</b>	<b>125,68</b>	<b>389,05</b>	<b>3177,76</b>	<b>1,74</b>	<b>68,61</b>	<b>0,84</b>	<b>12,49</b>	<b>1295,29</b>	<b>1393,36</b>	<b>478,22</b>	<b>24,71</b>



День: День 3  
 Сезон:   
 Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
250	манная	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
107	соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
144.2	картофельный с	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20
345.1	рыбные с	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56
291	ые изделия	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39
519	из	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b>													
511.1	замороженной	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
533	с	60	8,23	7,73	23,46	195,79	0,07	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	0,75
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,11</b>	<b>66,77</b>	<b>392,26</b>	<b>2460,49</b>	<b>1,29</b>	<b>249,79</b>	<b>0,33</b>	<b>4,22</b>	<b>804,61</b>	<b>586,80</b>	<b>142,30</b>	<b>16,96</b>

День: День 4  
 Сезон: ~~Осень~~  
 Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	хлопьев овсяных	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
17	отварная свежей капусты с	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
142.1	куриные, припущен	250	2,13	6,45	9,30	104,88	0,08	31,13	0,03	0,15	56,58	39,15	19,35	0,75
412.1	отварной смеси	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
414	Хлебцы	180	4,43	7,29	20,77	245,52	0,04	0,00	0,05	0,34	6,12	84,96	27,36	0,63
508	фруктовыми	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	сахаром	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b>													
518.1	фруктовыми	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
555.1	сахаром	40	2,77	5,23	23,52	152,00	0,03	0,00	0,04	0,48	6,40	23,47	3,73	0,32
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,51</b>	<b>64,33</b>	<b>349,52</b>	<b>2544,62</b>	<b>1,04</b>	<b>157,91</b>	<b>0,39</b>	<b>4,14</b>	<b>731,51</b>	<b>946,17</b>	<b>373,11</b>	<b>16,44</b>



День: День 5  
 Сезон: ~~Осень~~  
 Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	пшенична	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
493	сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
16	отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63
134.1	ик ленинград	250	2,85	5,43	15,10	121,35	0,10	17,10	0,00	0,10	27,28	56,38	24,60	0,98
407	птицы	240	20,88	22,94	29,97	356,68	0,06	0,77	0,02	0,01	29,13	60,59	30,68	0,82
512.1	кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b>													
503	концентра та	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
573	с	60	5,83	1,91	43,40	213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,63</b>	<b>84,25</b>	<b>379,40</b>	<b>2499,41</b>	<b>1,12</b>	<b>43,50</b>	<b>0,64</b>	<b>5,57</b>	<b>648,55</b>	<b>833,93</b>	<b>372,33</b>	<b>15,75</b>

День: День 6  
 Сезон: Осенний  
 Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	зеленым	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
107	соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
146.1	картофельный с	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78
390.1	из говядины	100	11,76	13,76	10,73	214,58	0,04	2,21	0,00	0,07	21,76	21,18	6,18	0,31
241	пшеничная	180	8,08	11,30	28,67	392,94	0,29	0,00	0,00	0,00	24,55	0,00	1,24	1,89
519	из	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>59,62</b>	<b>71,11</b>	<b>169,99</b>	<b>1707,04</b>	<b>1,01</b>	<b>115,76</b>	<b>0,48</b>	<b>2,29</b>	<b>450,93</b>	<b>511,90</b>	<b>86,02</b>	<b>11,89</b>



День: День 7  
 Сезон: Осенний  
 Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи; наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
256	пшеничная	200	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
100.1	твердый	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,00	0,07	0,03	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
493	сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
115	кабачковая (промышл	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
128.1	капустой	250	1,92	6,18	12,27	112,60	0,05	18,68	0,00	0,10	59,95	40,80	22,00	1,05
395.1	отварные	100	7,97	13,29	2,00	165,06	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0,19	0,03
291	ые изделия	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	4,34	1,39
508	смеси	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b>													
503	концентра	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
550	наливная	70	5,32	4,76	32,48	194,60	0,06	0,00	0,03	0,70	21,00	46,20	8,40	0,56
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>74,51</b>	<b>99,08</b>	<b>395,10</b>	<b>2781,18</b>	<b>0,90</b>	<b>55,27</b>	<b>0,25</b>	<b>7,68</b>	<b>875,67</b>	<b>787,61</b>	<b>214,46</b>	<b>17,26</b>

День: День 8  
 Сезон: Осенне-  
 Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
302	зеленым	200	14,42	20,48	7,52	272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	200,76	24,30	2,36
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
107	соленые	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
147	лапша	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,15	21,83	0,00	0,13	29,35	70,80	29,85	1,35
406	отварной	280	21,34	21,20	50,68	478,80	0,14	4,26	0,08	0,53	22,93	302,79	133,45	2,49
519	из	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b>													
511.1	замороженной	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
221	морковны	60	4,44	3,30	5,31	68,10	0,04	1,10	0,00	0,00	36,56	0,00	18,88	0,45
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>94,10</b>	<b>95,62</b>	<b>316,29</b>	<b>2503,88</b>	<b>1,28</b>	<b>290,27</b>	<b>0,65</b>	<b>3,65</b>	<b>583,30</b>	<b>1211,60</b>	<b>422,77</b>	<b>20,15</b>



День: День 9  
 Сезон: Осень  
 Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи; наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
250	манная	200	7,74	11,82	35,54	279,40	0,08	1,42	0,08	0,76	140,60	136,40	23,00	0,56
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
493	сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
17	отварная картошка	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
144.2	ыный с	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	2,20
345.2	рыбные с	100	9,61	8,33	20,31	191,15	0,06	0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56
237	гречневая	180	10,33	10,80	46,57	325,30	0,36	0,00	0,00	0,00	21,91	0,00	1,22	5,49
512.1	кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b>													
516.1	очный	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0,20
543.2	печенье с капустны	60	3,92	3,52	23,50	141,24	0,07	14,49	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0,62
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>81,98</b>	<b>82,00</b>	<b>425,30</b>	<b>2757,14</b>	<b>1,93</b>	<b>62,63</b>	<b>0,74</b>	<b>7,43</b>	<b>999,55</b>	<b>591,67</b>	<b>268,71</b>	<b>25,94</b>

День: День 10  
 Сезон: .....  
 Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	хлопьев овсяных	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
494	лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
244	зеленый консервир	100	3,10	3,20	6,50	66,97	0,11	10,00	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70
142.3	свежей капусты с картофел	250	2,65	5,55	9,23	98,23	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	21,15	0,85
412.2	куриные, припущен	100	12,90	4,97	11,38	138,91	0,08	0,96	0,03	0,09	36,41	75,74	38,35	1,03
243	пшенична	180	9,13	4,10	50,42	262,22	0,14	0,00	0,00	4,28	185,60	178,20	36,94	1,44
508	смеси	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b>													
503	концентра та	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
542	печеные из	60	3,55	2,38	21,46	120,99	0,05	0,00	0,01	0,45	7,77	33,05	5,41	0,44
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>85,27</b>	<b>59,16</b>	<b>407,88</b>	<b>2599,65</b>	<b>1,38</b>	<b>92,45</b>	<b>0,29</b>	<b>11,95</b>	<b>1011,59</b>	<b>1258,03</b>	<b>377,28</b>	<b>16,72</b>



День: День 11  
 Сезон: Осень  
 Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
296	булочки	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72
493	сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	<b>ОБЕД</b>													
16	отварная	100	1,17	0,10	5,67	28,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	34,48	0,63
134.2	ик													
408	ленинград	250	2,35	5,48	16,92	126,65	0,13	16,75	0,00	0,23	28,90	58,73	23,38	1,00
195.1	кур с	100	16,83	7,78	3,74	152,47	0,07	1,35	0,07	0,19	32,46	126,75	54,74	1,20
519	овощей	180	3,55	7,52	18,61	158,15	0,14	33,62	0,00	0,14	62,75	61,27	24,62	1,22
108	из	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ПОЛДНИ</b>													
518.1	фруктовы	200	1,40	0,20	26,40	120,00	0,08	80,00	0,02	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60
543.2	печенье с картофел	100	6,27	8,06	46,47	334,67	0,10	0,00	0,00	0,89	11,46	48,76	9,09	0,68
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>84,01</b>	<b>83,22</b>	<b>368,55</b>	<b>2619,19</b>	<b>1,32</b>	<b>326,13</b>	<b>0,24</b>	<b>2,49</b>	<b>733,92</b>	<b>707,89</b>	<b>335,01</b>	<b>17,57</b>

День: День 12  
 Сезон: .....  
 Возрастная группа: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>ЗАВТРАК</b>													
266	хлопьев овсяных	200	7,16	9,40	28,80	291,90	0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
108	Хлебцы	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
495	молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
	<b>ОБЕД</b>													
17	отварная	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0,00	20,13	1,28
146.1	картофельный с	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39,20	15,20	0,78
399	печени покунцевски	100	17,30	36,70	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	267,00	21,00	5,20
242	перловая	180	5,65	3,98	20,39	219,37	0,07	0,00	0,00	0,67	30,82	193,61	25,42	1,10
512.1	кураги	200	0,30	0,20	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
108	Хлебцы	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
	<b>ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,14</b>	<b>67,14</b>	<b>209,61</b>	<b>1625,25</b>	<b>1,01</b>	<b>27,94</b>	<b>7,24</b>	<b>6,08</b>	<b>764,11</b>	<b>1258,83</b>	<b>271,61</b>	<b>14,16</b>

Среднее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калорийн	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	ы, г	ость,										
	15,02	15,45	60,56	444,66	0,18	3,49	0,10	0,67	229,19	223,67	37,49	2,05
Среднее значение	28,97	27,08	112,30	813,75	0,58	54,82	0,70	2,63	197,87	291,90	120,86	8,80
Среднее значение	49,52	45,53	212,56	1498,86	0,85	83,42	0,83	3,89	517,10	564,63	178,75	11,65