Приложение №2 к примерному меню

Примерное 12 дневное меню для организации питания в школах, лицеях, гимназиях г. Саратова для учащихся 12-18 лет учебный год с заболеванием сахарный диабет

День: День 1 Сезон: осенне-зимний

Возрастная 12-18 лет категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая ценность, ккал		Витамі	ины, мг		Ми	неральны	е веществ	а, мг
			белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	Р	Ma	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
267	Каша пшенная молочная жидкая на фруктозе	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	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	Чай с фруктозой	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
	ОБЕД						0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	5,00	1,00	0,00
115	Икра кабачковая (промышленного производства)	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	Суп картофельный с овощами	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	Кнели из кур	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
418.1	Каша из гороха с маслом	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	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	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
109	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	10,02	52,20	0.05	0,00	0.00	0,42	10,50	47.40	14,10	1,17
	полдник		.,,	0,00	10,02	02,20	0,00	0,00	0,00	0,72	10,50	47,10	14,10	1,17
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	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	Бантики с корицей на фруктозе	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
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,26	51,81	254,86	1768,11	1,42	32,47	0,14	4,62	508,84	441,82	161.35	15,64

День: День 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая ценность, ккал		Витами	іны, мг		Ми	неральны	е веществ	а, мг
		порции	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1	С	Α	E	Ca	Р	Ma	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
302	Омлет белковый с зеленым горошком	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
111	Батон нарезной	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	Чай на фруктозе	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
	ОБЕД					77107		0,00		0,00	11,00	0,00	1,00	0,00
245	Кукуруза консервированная	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	Свекольник	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	Куриное филе отварное	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
237	Каша гречневая рассыпчатая	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

512.1 108 109 516.1 221	Компот из кураги Хлебцы Хлеб ржаной ПОЛДНИК Кисломолочный продукт Пирог морковный на фруктозе	200 30 30 200	0,30 2,37 1,98	0,20 0,30 0,36	20,20 14,76 10,02	81,00 70,50 52,20	0,04 0,06 0,05	1,48 0,00 0,00	0,22 0,00 0,00	2,04 0,00 0,42	68,74 6,90 10,50	54,02 0,00 47,40	40,86 0,00 14,10	1,24 0,57 1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ: нь: День 3 он: осенне-зимний	60	4,44 54,01	3,30 60,60	5,31 186,52	158,00 68,10 1516,31	0,06 0,04 0,97	1,80 1,10 36,54	0,04 0,00 0,50	0,00 0,00 3,66	242,00 36,56 643,72	0,00 0,00 424,68	30,00 18,88 175,00	0,20 0,45 13,65

День: День 3 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		T	Name and the second	-	
1	2		белки	жиры	углеводы	ценность, ккал					IVI	неральны	не вещести	ва, мг
	3ABTPAK -	3	4	5	6	_	B1	С	Α	E	Ca	D		
313.1	Запеканка из творога на фруктозе				-		8	9	10	11	12	-	Mg	Fe
93	Чай на фруктозе	200	25,36	18,04	50.50					- 11	12	13	14	15
	ОБЕД	200	0,10	0,00	50,58	462,78	0,12	0,94	0,12	0.70	0.40			
07	Огурцы соленые		-,10	0,00	15,00	60,00	0.00	0.00	0,00	0,76	319,94	365,24	45,20	1,02
	Суп корпо ф	100	0.80				-1-0	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
44.2	Суп картофельный с бобовыми на курином	100	0,00	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0.00					0,00
05	Оульоне	250	2.00				0,02	3,00	0,00	0,00	23,00	0.00	0,00	0,60
-	Курица в соусе томатном		2,30	4,25	15,13	108,00	0.05		Samuel 1				0,00	0,00
	Макаронные изделия отварные	100	11,30	11,30	3,42	160,00	0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22,95	0.00
10	папиток из шиповника	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,07	2,30	0,05	0.16	15,03	130,30		2,20
JO	Хлебцы	200	0,70	0.30	22,80		0,11	0,00	0,00	0,00	43,52	2,30	64,97	1,15
09	Хлеб ржаной	30	2,37	0.30	14,76	97,00	0,00	70,00	0,00	0,00	12,00		4,34	1,39
Energy President	полдник	30	1,98	0.36		70,50	0,06	0,00	0,00	0,00		3,00	3,00	1,50
1.1	Компот из заморожения			0,50	10,02	52,20	0.05	0.00	0,00		6,90	0,00	0,00	0,57
3	Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200	0.30	0.40				5,50	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
	Ватрушка с сыром на фруктозе ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	60	8,23	0,12	17,16	70,04	0.00	60,00	0.00					-11.1
4	того за день:	55		7,73	23,46	195,79	0,07		0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0,44
	<u> </u>		60,41	45,99	216,69	1518,99	0,75	0,47	0,08	1,15	155,73	126,60	14,20	
День: Сезон:	День 4					,00	0,75	156,76	0,27	2,82	667,61	738,67	180,66	0,75 11,09

День: День 4 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		5000			
1	2		белки	жиры	углеводы	HEHHOCTL KVOR		Dillam	ины, мг		Ми	неральнь	е веществ	за, мг
	ЗАВТРАК	3	4	5			B1	C	Α	E	Ca	D		30000000
250	Каша манная вязкая на фруктозе				6	7	8	9	10	11			Mg	Fe
08	Хлебцы	200	7.74	11.82	05.51		(55)			- 11	12	13	14	15
01		30	2.25	0,87	35,54	279,40	0.08	1,42	0.08	0.70				
	Кофейный напиток с молоком на фруктозе ОБЕД	200	3,20		15,42	78,60	0.03	0,00		0,76	140,60	136,40	23,00	0,56
	ОВЕД		3,20	2,70	15,90	131,00	0.04	1,30	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36
	Свекла отварная	100	1.00				0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14.00	0,10
12.1	Щи из свежей капусты с картофелем	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0.00	0.00					11,00	0,10
	твететарианские со сметаной	250	5 0			00,00	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0.00	20,13	100
13.2	Биточки рыбные с соусом	250	2,13	6,45	9.30	104,88	2001					0,00	20,13	1,28
14	Рис отварной	100	9,61	8.33	20,31		80,0	31,13	0,03	0,15	56.58	39,15	40.00	
8	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	180	4,43	7.29	20,77	191,15	0,06	0,19	0,02	0.04	26,46		19,35	0,75
	оулофруктов на фруктозе	200	0,50	0,00		245,52	0,04	0,00	0.05	0,34		11,52	0,91	0,56
				0,00	27,00	110,00	0,00	0,50	0.00	0,00	6,12	84,96	27,36	0,63
								-,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50

T	0.00 0	0.00	0,00	0.06	70,50	14,76	0,30	2,37	30	Хлеб ржаной)9
6,90 0 10,50 47			0,00	0,05	52,20	10,02	0,36	1,98	30	полдник	0.4
10,50 47	0,42 10,	-100			400.00	26,40	0,20	1,40	200	Сок фруктовый без сахара	3.1 5.1
36,00 26	0,40 36,		80,00	0,08	120,00 152,00	23,52	5,23	2,77	40	Косичка с сахаром на фруктозе ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	• •
6,40 23 483,11 49			0,00	0,03		226,11	43,72	39,71			
_	0,48 6,4 3,10 483,		116,57	0,57	1570,25	226,11	43,72	39,71		ень: День 5	Де

День: День 5 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г		евые веще	ства, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		Ми	неральн	не веществ	ва. мг
1	2		белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1	C	Α.	-				Ju, III
	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	8		A 40	E	Ca	P	Mg	Fe
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром						0	9	10	11	12	13	14	15
193	Чай на фруктозе	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0.40	-						10
	ОБЕД	200	0,10	0.00	15,00		0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	1,72
6				1	13,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
	Морковь отварная	100	1,17	0,10	5,67	00.00						0,00	1,00	0,30
34.1	Description of the control of the co			0,10	5,07	28,33	0,05	1,02	0,00	0.00	24,50	0.00	24.40	0.00
12.1	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2.85	5,43	45.40	SERVICE CONTROL OF THE PARTY OF				-100	21,00	0,00	34,48	0,63
With the same of t	Котлеты куринные, припушенные с соусом	100	12,90		15,10	121,35	0,10	17,10	0,00	0,10	27,28	FC 20		1000000
95.1	Рагу из овощей	180		4,97	11,38	138,91	0.08	0.96	0.03	0.09		56,38	24,60	0,98
12.1	Компот из кураги	200	3,55	7,52	18,61	158,15	0.14	33,62	0.00		36,41	75,74	38,35	1,03
08	Хлебцы		0,30	0,20	20,20	81,00	0.04	1,48		0,14	62,75	61,27	24,62	1,22
09	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06		0,22	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24
	ПОЛДНИК	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	0,57
						32,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
03	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе										- 1			.,
		200	1,40	0.00	29,00	100.00								
	Гребешок с повидлом на фруктозе ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	60	5.83	1,91	43,40	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
	тот о за день.		43,55	36,79		213,09	0,10	0,00	0,00	0,80	11,46	48.76	9,09	
			,	00,73	233,48	1434,69	0,74	54,50	0,29	3,63	425,25	410,38	197,84	0,68

День: День 6 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пище	евые веще	ства, г	Энергетическая		Витамі	ины, мг		Ми	неральны	e Relliects	22 145
1	2	130.4	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	B1		-				o beineer	sa, mi
	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	D1	-	A	E	Ca	P	Mq	Fe
							- 8	9	10	11	12	13	14	15
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на фруктозе	V 70 1 1 1												13
08	Хлебцы	200	7,16	9.40	28.80	291,90	0.40	10256				1 ==== 3		
95		30	2.25	0.87	15,42		0,16	1,54	0,06	0,54	156,80	206,00	55,60	1,24
-	Чай с молоком на фруктозе	200	1,50	1,30		78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5.70	19.50	3.90	
07	ОБЕД		1,00	1,50	15,90	81,00	0,04	1,30	0.00	0,00	127,00	127.00		0,36
07	Огурцы соленые	100	0.00							0,00	127,00	127,00	15,00	0,40
		100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5.00	0,00	0.00				
46.1	Суп картофельный с клецками вегетарианский						0,02	3,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
90.1	Тефтели из говядины "ежики" с соусом	250	2,37	2,65	15,05	94,38	0.40	44.55						
11	Каша пшенная рассыпчатая	100	11,76	13,76	10.73	214,58	0,10	11,55	0,00	0,08	22,80	39.20	15,20	0,78
	гаша пшепная рассыпчатая	180	8.08	11,30	28,67		0,04	2,21	0,00	0,07	21,76	21.18	6,18	0,78
				11,00	20,07	392,94	0.29	0.00	0,00	0.00	24,55	0.00	1,24	0,31

519 Напиток из шиповника на фруктозе 200 108 Хлебцы 30 109 Хлеб ржаной 30 ИТОГО ЗА ДЕНЬ: 30	0,70 2,37 1,98 38,97	0,30 0,30 0,36 40,34	22,80 14,76 10,02 163,85	97,00 70,50 52,20	0,00 70,0 0,06 0,00 0,05 0,00	 0,00 0,00 0,42	6,90	0,00 0	,00 0	1,50),57
День: День 7 Сезон: осенне-зимний		15,04	103,65	1386,10	0,80 91,60	1,62				,17 3,82

День: День 7 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая		Витам	ины, мг		M			_
1	2		белки	жиры	углеводы	ценность, ккал					IVIS	неральны	е вещесть	ва, мг
	3ABTPAK	3	4	5	6	-	B1	С	Α	E	Ca	D		_
256	Каша пшеничная вязкая на фруктозе			100000000000000000000000000000000000000	-		8	9	10	11	12	-	Mg	Fe
08	Хлебцы	200	8,66	11,90	38,04						12	13	14	15
00.1	Сыр твердый порциями	30	2,37	0,30		293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	142.00	010.00		
93	Чай на фруктозе	10	2,32	2,95	14,76	70,50	0,06	0,00	0.00	0,00	143,60	218,60	50,00	2,3
	ОБЕД	200	0,10	0,00	0,00	36,40	0,00	0,07	0.03	0,00	6,90	0,00	0,00	0,5
	Огурцы соленые		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00		88,00	50,00	3,50	0,10
44.1	Суп картафат	100	0.80	0.40				0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
06	Суп картофельный с зеленым горошком	250	2,30	0,10	1,70	13,00	0.02	5,00	0.00	0.00				
	Плов из отварной птицы	280	21,34	4,25	15,13	108,00	0,30	17,75		0,00	23,00	0,00	0,00	0,60
	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	200		21,20	50,68	478,80	0,14	4,26	0,03	2,40	55,68	126,68	46,28	3,13
	Ублеоцы	30	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00		0,08	0,53	22,93	302,79	133,45	2,49
75	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	70,50	0,06	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
ic .	полдник	30	1,98	0,36	10,02	52,20		0,00	0,00	0,00	6,90	0,00	0,00	
6	Какао с молоком (1-й вариант) на фруктозе	200				02,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	0,57
	DONCANA HAIMBHAD US CONTROL	200	3,62	3,66	19,98	125,52	201					,.0	14,10	1,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	70	5,32	4,76	32,48		0,04	1,30	0,00	0,00	129,24	19,66	12.00	
4199			51,68	49,78	239,55	194,60	0,06	0,00	0,03	0.70	21,00	46,20	13,86	0,80
День:	День 8				200,00	1613,32	0,87	30,26	0,25	4,34	546,75	833,33	8,40	0,56
Сезон:	осенне-зимний										010,70	000,00	277,58	14,17

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищ	евые веще	ства, г	Энергетическая		Витам	ины, мг					
1	2	The state of the s	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал					IVIU	неральны	е веществ	за, мг
	3ABTPAK 2	3	4	5	6	-	B1	С	Α	E	Ca	D		
2	Омлет белковый с зеленым горошком						8	9	10	11	12	12	Mg	Fe
	Хлебцы	200	14,42	20,48	7,52	077					12	13	14	15
	Чай с лимоном на фруктозе	30	2.25	0,87		272,72	0,22	10,70	0,24	0,56	150,06	000		
	ОБЕД	200	0,10	0,00	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	-	200,76	24,30	2,3
				0,00	15,20	61,00	0.00	2.80	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,3
	Икра кабачковая (промышленного производства)							-100	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,4
200000	Бори в не	100	1,90	0.00	1									
.1	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский		1,90	8,90	7,70	119,00	0,02	7,00	0.00		60.00	11		
	со сметанои	250	4.00	2 Wes			0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0.7
	Куриное филе отварное	100	1,92	6,18	12,27	112,60	0,05	40.00	100				.0,00	0,7
	Макаронные изделия отварные		7,97	13,29	2,00	165,06		18,68	0,00	0,10	59,95	40.80	22.00	10
	напиток из шиповника на фруктого	180	6,97	3,49	42,66	229,68	0,01	0,01	0,00	0,00	1,41	0,00	0.19	1,0
	инеоцы	200	0,70	0,30	22,80		0,11	0,00	0,00	0.00	43,52	2,30		0,0
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,76	97,00	0,00	70,00	0,00	0.00	12,00	3,00	4,34	1,3
		30	1,98	0,36	10,02	70,50 52,20	0,06	0,00	0.00	0,00	6,90	0.00	3,00 0,00	1,5

11.1	ПОЛДНИК Компот из замороженной ягоды на фруктозе	200						T						
10.0	тирожки печеные с капустным фаршем на	200	0,30	0,12	17,16	70,04	0,00	60.00	0.00					
3.2	тфруктозе Т	60	2.00	-			0,00	60,00	0,00	0,20	18,46	9,90	10,90	0.44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	00	3,92 44,80	3,52 57,81	23,50 191,01	141,24 1469,64	0,07	14,49 183,68	0,01	0,48	24,19	40,94	10,76	0.62
	ень: День 9						0,02	103,00	0,25	5,37	387,90	405,61	110,49	10,5
Сез Возраст	зон: осенне-зимний Гная													
категор	12-18 nor													

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витам	ины, мг		Минеральные вещества, мг				
	2		белки	жиры	углеводы	ценность, ккал						пераприр	не вещести	ва, мг	
	3ABTPAK -	3	4	5	6	7	B1	С	_ A	E	Ca	P	Mg	T =-	
260	Каша "Дружба" на фруктозе						8	9	10	11	12	13	-	Fe	
08	Хлебцы	200	12,26	11,66	55,06	000						13	14	15	
93	Чай на фруктозе	30	2,25	0,87		226,20	0,08	1,32	0.08	0,20	126,60	140.40			
	ОБЕД	200	0,10		15,42	78,60	0,03	0.00	0,00	0,51		140,40	30,60	0,56	
7	Споче		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00		5,70	19,50	3,90	0,36	
	Свекла отварная	100	4.00				-,	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30	
44.0	Суп картофельный с бобовыми на курином	100	1,33	0,17	7,17	35,00	0.02	2.00	0.00			_ =			
44.2	Оульоне	050				75,50	0,02	2,03	0,00	0,00	33,85	0.00	20,13	1,28	
08	Суфле из кур с соусом	250	2,30	4,25	15,13	108,00			()	2222			20,10	1,20	
37	Каша гречневая рассыпчатая	100	16,83	7.78	3,74		0,25	18,05	0,03	0,13	51,53	50,93	22.05		
12.1	Компот из кураги на фруктозе	180	10,33	10,80	46,57	152,47	0,07	1,35	0,07	0,19	32,46		22,95	2,20	
08	Хлебцы	200	0,30	0,20		325,30	0,36	0,00	0,00	0.00	21,91	126,75	54,74	1,20	
09	Упоб висе х	30	2,37		20,20	81,00	0.04	1,48	0,22			0,00	1,22	5,49	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,30	14,76	70,50	0.06	0,00	0,00	2,04	68,74	54,02	40,86	1,24	
10.1	полдник	- 50	1,90	0,36	10,02	52,20	0,05			0,00	6,90	0,00	0,00	0,57	
16.1	Кисломолочный продукт	200					0,00	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
1.1	Ватрушки с творожным фаршом, на фа	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0.00						,10	1,17	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	50	7,24	3.65	22,00		0,06	1,80	0,04	0,00	242,00	0,00	30,00	0.00	
	.,		55,69	45,04	216,67	149,16	0,07	0,12	0,03	0,42	44,75	81,69		0,20	
Пон.	День 10			,04	210,07	1496,43	1,09	26,15	0,46	3,90	655,93		10,26	0,54	
	День 10								.,	0,00	000,00	523,68	229,76	15,11	

День: День 10 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец. 1	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая		Витам	ины, мг		Минеральные вещества, мг				
	2	A Marsina	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал		1			IVIN	неральнь	е веществ	а, мг	
	ЗАВТРАК	3	4	5	6	-	B1	С	Α	E	Ca	D		-	
313.2	Запеканка из творога на фруктозе				-		8	9	10	11	12	13	Mg	Fe	
194	Чай с лимоном на фруктозе	200	22,96	15,20	22.00				,		12	13	14	15	
	ОБЕД	200	0,10	0,00	32,08	353,50	0,10	0,60	0.10	0.68	217,64	000.00			
44			- 0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00		292,26	33,86	0,94	
	Горошек зеленый консервированный	100	3.10	0.00				-100	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40	
	гассольник ленинградский вегетарианский	250		3,20	6,50	66,97	0,11	10,00	0.05	0.00					
00.1	котпеты рыоные с соусом	100	2,35	5,48	16,92	126,65	0.13	16,75	0,05	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70	
93.1	Рагу из овощей		9,61	8,33	20,31	191,15	0.06		0,00	0,23	28,90	58,73	23,38	1,00	
08	Компот из смеси сухофруктов на фруктозе	180	3,55	7,52	18,61	158,15		0,19	0,02	0,04	26,46	11,52	0,91	0,56	
	Хлебцы	200	0,50	0,00	27.00	110.00	0,14	33,62	0,00	0,14	62,75	61,27	24.62		
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14.76		0,00	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,22	
	полдник	30	1,98	0.36	10,02	70,50	0,06	0,00	0,00	0.00	6,90	0,00		1,50	
	The state of the s			0,00	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	0,00	0,57	

503 542	Кисель из концентрата плодового или ягодного на фруктозе	200	1,40	0.00			1							
	Пирожки печеные капустой на фруктозе ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	60	3,55 51,47	0,00 2,38 42,77	29,00 21,46 211,86	122,00 120,99 1433,11	0,00 0,05 0,71	0,00 0,00 64,46	0,00 0,01 0,18	0,00 0,45 2,16	1,00 7,77 424,12	0,00 33,05 589,23	0,00 5,41	0,10 0,44
Cea	вон: осенне-зимний ная										,	000,23	132,28	8,61

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	. г			Энергетическая		Витам	ины, мг		Минеральные вещества, мг				
	2	+	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал	D4	1	25,000		I WIE	неральнь	е вещест	ва, мг	
	ЗАВТРАК	3	4	5	6	7	B1 8	C	Α	E	Ca	Р	Ma	Fe	
96	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200		ll.			- 0	9	10	11	12	13	14	15	
93	Чай на фруктозе	200	11,10	16,00	50,34	389,16	0.40	-					1.7	15	
	ОБЕД	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,12	0,32	0,04	0,04	164,72	63,82	10,74	47	
3	Морковь отварная				11,00	00,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	1,7	
	Щи из свежей капусты с картофелем на	100	1,17	0.10	5,67	28,33						0,00	1,00	0,3	
2.3	курином бульоне				0,07	20,33	0,05	1,02	0,00	0,00	24,50	0,00	24.40		
2.2	Шницели куринные, припущенные с соусом	250	2,65	5,55	9,23	00.00					2.,00	0,00	34,48	0,6	
3	Каша пшеничная рассыпчатая	100	12,90	4,97	11,38	98,23	0,08	30,43	0,00	0,13	47,80	48,05	04.45		
9	Напиток из шиповника на фруктозе	180	9,13	4.10	50,42	138,91	0,08	0,96	0,03	0.09	36,41	75,74	21,15	0,8	
8	Хлебцы	200	0,70	0,30	22,80	262,22	0,14	0,00	0,00	4,28	185,60		38,35	1,0	
9	Хлеб ржаной	30	2,37	0.30		97,00	0,00	70,00	0.00	0,00	12,00	178,20	36,94	1,4	
	полдник	30	1,98	0.36	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6.90	3,00	3,00	1,50	
8.1	Сок фруктовый без сахара		1100	0,50	10,02	52,20	0,05	0.00	0,00	0,42		0,00	0,00	0,57	
	Бупоция "Научие "	200	1,40	0.20	00.40				0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	
	Булочка "Нежная" на фруктозе ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	60	5.02	8,86	26,40	120,00	0,08	80,00	0.02	0,40	20.00				
	того за депь:		48,52		34,61	236,85	0,11	0,19	0,00	0,40	36,00	26,00	22,00	0,60	
Поле	н		10,02	40,74	250,63	1553,40	0,77	182,92	0,00		30,49	48,51	17,33	0,9	
день: Сезон:	День 12							.02,02	0,09	6,07	565,92	493,72	199,09	10,7	

День: День 12 Сезон: осенне-зимний Возрастная категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Прием пищи, наименование блюда Масса Пищевые вещества порции, г				г Энергетическая		Витам	ины, мг		Минеральные вещества, мг				
1		The second second	белки	жиры	углеводы	ценность, ккал		V0-200/8102434			IVIV	неральнь	е веществ	за, мг	
10000-000	ЗАВТРАК	3	4	5	5 6	7	B1	С	Α	E	Ca	P	Ma	T =	
Large Control	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая на			-			8	9	10	11	12	13		Fe	
266	фруктозе		1.0									13	14	15	
80	Хлебцы	200	7,16	9.40	28,80	204.00								1	
95	Чай с молоком на фруктозе	30	2,25	0,87	15,42	291,90	0,16	1,54	0,06	0.54	156,80	206,00	55.00	5500,000	
	ОБЕД	200	1,50	1,30	15,90	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	55,60	1,24	
17	Свекла отварная			1,00	15,90	81,00	0,04	1,30	0.00	0,00	127,00	The state of the s	3,90	0,36	
		100	1,33	0.17	7,17		100000			-100	127,00	127,00	15,00	0,40	
46.1	Суп картофальный в ка			0,17	1,17	35,00	0,02	2,03	0.00	0,00	33,85	0.00			
99	Суп картофельный с клецками вегетарианский Оладьи из печени по-кунцевски	250	2,37	2.65	15,05					0,00	33,03	0,00	20,13	1,28	
42	Каша перловая рассыпчатая	100	17,30	36,70		94,38	0,10	11,55	0,00	0.08	22,80	20.00	A CONTRACTOR OF THE PARTY OF TH	200	
12.1	Компот из кураги на фруктозе	180	5,65	3.98	11,80	222,00	0,25	7,20	6,90	1,20	22,00	39,20	15,20	0,78	
08	Хлебцы	200	0,30	0,20	20,39	219,37	0,07	0,00	0,00	0,67	30,82	267,00	21,00	5,20	
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	20,20	81,00	0,04	1,48	0,22	2,04	68,74	193,61	25,42	1,10	
	готоо ржаном	30	1,98	0,36	14,76	70,50	0,06	0,00	0,00	0,00	6.90	54,02	40,86	1,24	
			.,,55	0,30	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42		0,00	0,00	0,57	
								-,50	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17	

О ЗА ДЕНЬ:	42,21	30,93	159,51	1225,95	0,83	25,10	7,18	5,45	485,11	953,73	211,21	13,33
Средннее значение за период по завтракам	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, м
Coo	15,02	15,45	60.56	444.66	0,18	2.40	0.40	- Christian	- C-2-16 (100) (F)		ivig, ivii	re, N
Средннее значение за период по обедам	28,97	27,08	112.30	813,75		3,49	0,10	0,67	229,19	223,67	37,49	2,05
Средннее значение за период	49,52	45,53	212,56		0,58	54,82	0,70	2,63	197,87	291,90	120,86	8,80
		10,00	212,00	1498,86	0,85	83,42	0,83	3,89	517,10	564,63	178.75	11.6