



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

1 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА	200	6,6	8,5	33,6	214,2	175
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	55	7,0	12,6	15,2	252,7	3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	12,6	82,7	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,2	0,4	19,8	92,0	ПП
Итого за прием пищи:	575	19,2	24,1	91,0	688,6	
Обед						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	47
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	250	5,9	2,6	18,3	149,0	93
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	310
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	115	10,6	14,4	8,5	152,7	61
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	26,8	110,0	354
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи:	935	28,5	27,7	129,0	863,1	
Полдник						
РАГУ ИЗ СУБПРОДУКТОВ ГОВЯЖЬИХ	150	11,5	9,5	8,8	157,6	289
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП
Итого за прием пищи:	370	13,6	9,9	38,3	287,0	
Всего за день:		61,3	61,7	258,3	1 838,7	

2 день 1 неделя

	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	энергетическая ценность, ккал	рецептуры
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70
МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	13,8	22,3	20,0	384,0	274
СОК ФРУКТОВЫЙ ВИШНЕВЫЙ	200	1,4	0,4	22,1	98,9	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	570	21,1	23,3	76,6	651,8	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ТОМАТЫ/	100	1,1	0,0	2,4	14,0	70
БОРЩ С ФАСОЛЬЮ И КАРТОФЕЛЕМ	250	3,8	5,9	15,5	134,0	84
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	291
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК / КЕФИР 2,5%/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
Итого за прием пищи:	830	30,3	31,3	113,2	902,7	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ОВОЩНАЯ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ 170/30	200	7,9	13,6	35,6	311,9	155
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2	0,0	7,5	32,1	377
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП
Итого за прием пищи:	400	9,2	13,8	53,0	390,0	
Всего за день:		60,6	68,4	242,8	1 944,5	

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	100	1,6	5,1	8,2	87,6	47
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	180	5,7	6,4	23,4	221,9	313
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	120	12,8	11,6	18,3	195,1	255
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	650	23,6	23,5	80,3	644,2	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПЮЙ	250	1,8	4,1	10,0	93,1	98
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	11,0	18,8	195,5	143

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8,1	10,1	11,3	122,3	234
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИНОГРАДНЫЙ	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
МОЛОКО 2,5 % ЖИРНОСТИ ПРОИЗВОДСТВА ПИД ДИЛ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	1105	23,8	31,3	117,9	826,3	
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ КЭРИТОЙ И СОЛЕННЫМИ ОБЕДЕННЫМИ СЫРОМ	170	13,0	13,2	37,9	321,7	9
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,0	2,2	15,2	93,1	379
Итого за прием пищи:	350	16,0	15,4	53,1	414,8	
Всего за день:		63,4	70,1	251,3	1 885,3	

4 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАКАДАМСЫ РОМТ СЛИВЫ	100	0,8	0,2	7,5	38,0	ТТК
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И ПОВИДЛОМ 170/30	200	13,8	17,1	52,1	376,4	240
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК/КЕФИР 2,5 %/	200	5,8	5,0	8,0	106,0	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	560	24,7	22,8	95,4	652,6	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1,5	6,1	8,5	94,5	52
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,3	2,9	12,0	127,1	111
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	11,7	17,7	16,1	270,6	259
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,2	4,2	17,1	128,5	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
кондитерские изделия /печенье сахарное/	45	4,1	5,4	30,9	129,4	ПП
Итого за прием пищи:	895	32,9	37,0	130,9	970,5	
Полдник						
ЗАПЕКАНКА ИЗ ОВСЯНОЙ И ПШЕНИЧНОЙ КРУПЫ С ПЕЧЕНЬЕМ И МОЛОКОМ 170/30	200	9,0	9,7	41,1	322,9	192,5
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,0	9,1	37,0	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	ПП
Итого за прием пищи:	400	10,3	9,9	60,1	405,9	
Всего за день:		67,9	69,7	286,4	2 029,0	

5 день 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ/ОГУРЦЫ/	100	0,8	0,1	1,7	13,0	70
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПОРЕ	180	3,7	4,9	25,1	163,8	128
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	13,6	13,8	16,9	217,3	229
КОМПЮТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	13,4	56,3	342,1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
Итого за прием пищи:	600	21,3	19,1	77,2	545,1	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /МАНДАРИНЫ/	150	1,4	0,3	12,0	1,5	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200/50	250	8,3	10,2	8,1	217,8	95
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ	200	9,9	16,3	34,0	323,1	206
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	ПП
МОЛОКО 2,5 % ЖИРНОСТИ ПРОИЗВОДСТВА ТМ ДИ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	1100	33,3	32,6	129,3	951,0	
Полдник						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКИ/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	339
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	75	4,5	5,0	22,1	124,5	451
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5,0	4,5	8,1	101,7	386
Итого за прием пищи:	355	9,9	9,9	40,0	273,2	
Всего за день:		64,5	61,6	246,5	1 769,3	

1 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
ОМЛЕТ С ТВОРОГОМ И СЫРОМ	200	10,2	14,2	37,3	313,1	212
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,0	2,4	14,7	93,2	209
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	378
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	570	18,7	17,5	94,6	609,2	ПП
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	100	1,4	5,0	7,0	79,2	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	5,8	5,4	18,5	146,2	102
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,4	9,0	18,8	195,5	143
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 100/20	120	9,8	13,9	23,0	233,6	278

КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР 2,5 %/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи:	920	32,0	38,5	116,6	949,9	
Полдник						
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	6,7	28,0	193,5	125
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ С МАСЛОМ 100/5	105	8,1	10,1	11,3	122,3	234
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,4	2,7	12,6	89,4	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	495	17,0	19,8	64,6	466,4	
Всего за день:		67,7	75,8	275,8	2 025,5	

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,1	5,6	3,1	57,6	ТТК
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	13,1	20,2	41,8	438,9	291
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	560	18,6	26,2	81,2	663,0	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ / МАЛИНА ПИЯВКА	150	1,4	0,3	12,0	1,5	ТТК
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,0	5,2	14,7	113,8	96
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА / МОЛОКО СТ.УЦ 200/20	220	20,1	23,5	48,3	495,1	223
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	12,4	67,3	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	ПП
Итого за прием пищи:	910	31,5	30,9	129,5	877,7	
Полдник						
БУТЕРБРОДЫ С КОТЛЕТОЙ МЯСНОЙ И СОСИСАМИ	170	13,2	15,0	33,0	312,2	9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ТВОРОЖНИК)	180	0,1	0,1	13,9	58,2	342.1
Итого за прием пищи:	350	13,3	15,1	46,9	370,4	
Всего за день:		63,4	72,2	257,6	1 911,1	

3 день 2 недели

	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	рецептуры
Завтрак						
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	6,0	3,7	31,8	185,9	189
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	60	6,3	12,7	16,5	216,2	1
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	14,7	102,3	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
МОЛОКО 2,5 % ТИПОМ ПРОИЗВОДСТВА ТМ ДИЛ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	710	25,3	24,7	95,9	721,0	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ/ЯБЛОКИ/	120	0,5	0,5	11,8	56,4	338
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	250	2,7	9,7	13,6	116,1	113
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ	180	7,0	5,9	21,3	232,6	181
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ /СОУС МОЛОЧНЫЙ 100/25	125	13,9	10,7	16,6	223,2	234
СОК ФРУКТОВЫЙ/ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,6	0,4	31,6	135,8	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	955	30,5	27,8	132,7	943,7	
Полдник						
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 115/20	135	12,4	12,2	10,2	233,0	219
КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК СУШЕНЫХ	200	0,3	0,0	22,6	92,4	354
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ/	15	1,1	1,5	11,2	62,6	ПП
Итого за прием пищи:	350	13,8	13,7	44,0	388,0	
Всего за день:		69,6	66,2	272,6	2 052,7	

4 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
АЗУ С ОВОЩАМИ И МЯСОМ	200	12,3	17,8	25,7	349,4	260
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /ЙОГУРТ 2,5 %/	180	5,0	4,5	8,1	101,7	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8	ПП
Итого за прием пищи:	550	22,8	23,2	77,2	657,3	
Обед						
САЛАТ ОСЕННИЙ	100	1,7	5,1	10,0	94,2	ТТК
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	250	2,7	5,1	16,2	123,1	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ПО-СТАНИЧНОМУ	180	7,5	11,2	21,7	183,6	ТТК

КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	100	13,2	10,1	14,0	183,9	ТТК
УЗВАР ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ И ЯГОД	180	0,5	0,2	30,6	136,1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
Итого за прием пищи:	890	31,4	32,3	130,3	900,5	
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ ПП	100	6,5	5,1	17,5	122,9	422
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,6	5,9	0,0	72,8	15
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	7,7	31,0	349
кондитерские изделия/ печенье сахарное/	30	2,3	2,9	22,3	125,1	ПП
Итого за прием пищи:	350	13,4	13,9	47,5	351,8	
Всего за день:		67,6	69,4	255,0	1 909,6	

5 день 2 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА	100	1,8	5,1	6,2	78,8	ТТК
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦОМ	180	6,7	11,0	27,9	202,4	ТТК
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	130	8,9	6,3	8,4	163,1	241
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0	ПП
Итого за прием пищи:	670	22,7	23,1	89,9	659,9	
Обед						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,2	5,2	9,5	90,1	ТТК
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	1,8	4,4	10,8	93,0	99
ЗАПЕКАНКА ИЗ СУБПРОДУКТОВ С ОВОЩАМИ	200	13,6	13,7	35,0	273,1	ТТК
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	25	0,3	3,7	2,3	44,0	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК /КЕФИР/	180	5,2	4,5	7,2	95,4	386
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	ПП
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2	ПП
МОЛОКО 2,5 % ПО МАССЕ ЖИРОВ С БАКТЕРИАЛЬНОЙ КУЛЬТУРОЙ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	ПП
Итого за прием пищи:	1035	33,5	37,0	111,9	880,0	
Полдник						
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	150	8,8	13,4	24,9	262,1	206
КОМПЛОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	180	0,1	0,1	13,9	58,2	342,1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	9,9	46,0	
Итого за прием пищи:	350	10,0	13,7	48,7	366,3	

Всего за день:	66,2	73,8	250,5	1 906,2
----------------	------	------	-------	---------

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	652,3	688,8	2 596,8	19 271,9
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	65,2	68,9	259,7	1 927,2
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В % СООТНОШЕНИИ	1,0	1,0	4,0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	ЗАВТРАК	ОБЕД	ПЕРЕДН е
12-18 лет	590,0	957,5	377,0