

Диета №9

1 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции ,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос ть (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецеп т №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак															
каша рисовая молочная вязкая	230	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	0,9	16,0	37,6	92,0	1,2	6.8	сб.леч.пит .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	5.52	сб.леч.пит .95-96г.
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	9.1	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
всего		12,9	18,7	73,2	536,0	0,2	0,2	0,8	1,8	167,9	74,6	239,5	2,6		
обед															
салат из белокочанной капусты без сахара	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	9.64	сб.леч.пит .95-96г.
суп из сборных овощей с зеленым консерв.горошком	300	8,1	5,9	22,7	178,2	0,1	0,1	3,9	0,6	1,3	0,7	8,9	7,0	1.53	сб.леч.пит .95-96г.
котлеты паровые	100	12,8	10,2	11,7	191,2	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	2.15	сб.леч.пит .95-96г.
пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0	8.24	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0	9.1	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		37,7	40,2	143,2	1109,4	0,3	1,2	81,8	4,9	257,4	150,2	585,7	13,3		

2 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак															

каша геркулесовая молочная вязкая	230	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5	6.21	сб.леч.пит .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	9.1	сб.леч.пит .95-96г.
сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	5.52	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
всего		14,4	20,5	65,7	511,7	0,1	0,5	15,0	0,8	174,2	90,9	285,3	3,0		
обед															
икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2	7.45	сб.леч.пит .95-96г.
борщ с капустой и карт. со смет.	300/10	2,7	4,4	8,4	77,2	0,3	0,2	9,4	0,4	84,5	37,3	300,8	1,6	1.58	сб.леч.пит .95-96г.
плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9	2.46	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	-4,6	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		26,8	16,3	80,2	614,3	0,3	1,3	63,6	5,2	238,4	81,7	433,4	11,1		

3 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
завтрак															
омлет	225	14,0	22,6	2,8	270,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5	4.6	сб.леч.пит .95-96г.
сосиска отварная	75	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7	2.118	сб.леч.пит .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
всего		26,3	42,5	21,2	573,5	0,2	0,1	1,9	0,0	200,4	39,5	265,0	3,2		
обед															
винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,0	10,0	0,0	37,0	43,0	43,0	1,4	9.111	сб.леч.пит .95-96г.
рассольник со сметаной	300/10	2,5	4,2	18,0	121,6	0,0	0,2	9,4	34,8	36,8	42,6	186,7	5,6	1.80	сб.леч.пит .95-96г.
гуляш	100	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0	2.33	сб.леч.пит .95-96г.

каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	8.5	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	-1,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	5.52	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		43,1	24,6	157,6	1049,8	0,1	0,7	24,1	35,0	292,4	200,9	776,0	17,7		

4 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
завтрак															
каша пшеничная молочная	205	4,5	7,2	25,6	187,2	0,0	0,2	8,0	0,0	14,9	16,5	0,5	0,6	8.11	сб.леч.пит .95-96г.
яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1	4.1	сб.леч.пит .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	9.1	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
всего		17,8	21,1	74,1	564,2	0,2	0,4	8,0	0,8	68,8	69,7	145,2	3,0		
обед															
салат из белокочанной капусты без сахара	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	9.64	сб.леч.пит .95-96г.
суп перловый с овощами	300	3,3	2,7	22,6	129,6	0,7	0,0	14,8	0,0	16,1	0,0	0,0	0,5	1.50	сб.леч.пит .95-96г.
котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8	3.9	сб.леч.пит .95-96г.
шпоре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0	8.24	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	-4,2	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		25,1	17,4	96,7	694,5	0,8	1,0	93,6	3,5	284,6	127,0	688,3	4,5		

5 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		

завтрак															
каша геркулесовая молочная вязкая	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5	6.21	сб. леч. пит 95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб. леч. пит 95-96г.
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	9.1	сб. леч. пит 95-96г.
сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	5.52	сб. леч. пит 95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб. леч. пит 95-96г.
йогурт	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,1	0,9	5,8	0,0	70,0	8,0	78,0	0,0	т.т.к.	
всего		19,4	23,7	74,2	598,7	0,2	1,4	20,8	0,8	244,2	98,9	363,3	3,0		
обед															
икра свекольная без сахара	100	1,1	2,2	7,5	53,0	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2	9.62	сб. леч. пит 95-96г.
суп из сборных овощей с зеленым консерв.горошком	300	8,1	5,9	22,7	178,2	0,1	0,1	3,9	0,6	1,3	0,7	8,9	7,0	1.53	сб. леч. пит 95-96г.
плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9	2.46	сб. леч. пит 95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб. леч. пит 95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб. леч. пит 95-96г.
всего		31,9	18,3	95,8	680,3	9,9	1,1	33,7	0,7	180,6	57,8	113,4	16,5		

6 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.	
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
завтрак																
каша гречневая с молоком	225	4,8	7,2	23,8	182,4	0,1	0,6	12,0	0,1	301,2	181,7	436,8	5,3	6.25	сб. леч. пит 95-96г.	
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб. леч. пит 95-96г.	
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	9.1	сб. леч. пит 95-96г.	
сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2	5.52	сб. леч. пит 95-96г.	
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб. леч. пит 95-96г.	
всего		16,4	21,0	72,0	551,9	0,2	0,7	12,2	0,9	513,1	221,4	622,7	6,7			
обед																

винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1	9.111	сб.леч.пит .95-96г.
щи из свежей капусты со смет.	300/10	2,5	5,5	10,2	100,4	0,0	0,1	13,8	0,3	54,0	37,6	84,0	1,3	1.57	сб.леч.пит .95-96г.
котлеты паровые	100	12,8	10,2	11,7	191,2	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	2.15	сб.леч.пит .95-96г.
рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	8.1	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		26,4	24,6	108,9	770,8	0,4	0,8	30,1	3,0	159,2	111,9	441,3	7,3		

7 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак															
каша рисовая молочная вязкая без сахара	240	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	0,9	16,0	37,6	92,0	1,2	6.8	сб.леч.пит .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	9.1	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
всего		10,6	15,7	73,2	499,0	0,1	0,2	0,7	1,8	47,9	69,2	162,7	2,5		
обед															
салат из белокочанной капусты без сахара	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	9.64	сб.леч.пит .95-96г.
суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	300/25	6,6	7,9	16,3	164,0	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,9	1.49	сб.леч.пит .95-96г.
куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0	2.99	сб.леч.пит .95-96г.
каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	8.5	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		42,1	34,8	99,3	875,1	0,4	0,4	43,4	2,5	183,4	89,3	365,7	9,0		

винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1	9.111	сб.леч.пит .95-96г.
щи из свежей капусты со смет.	300/10	2,5	5,5	10,2	100,4	0,0	0,1	13,8	0,3	54,0	37,6	84,0	1,3	1.57	сб.леч.пит .95-96г.
котлеты паровые	100	12,8	10,2	11,7	191,2	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	2.15	сб.леч.пит .95-96г.
рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	235,0	0,4	0,4	0,0	0,0	1,4	12,0	70,3	0,6	8.1	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		26,4	24,6	108,9	770,8	0,4	0,8	30,1	3,0	159,2	111,9	441,3	7,3		

7 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
завтрак															
каша рисовая молочная вязкая без сахара	240	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	0,9	16,0	37,6	92,0	1,2	6.8	сб.леч.пит .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	9.1	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
всего		10,6	15,7	73,2	499,0	0,1	0,2	0,7	1,8	47,9	69,2	162,7	2,5		
обед															
салат из белокочанной капусты без сахара	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	9.64	сб.леч.пит .95-96г.
суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	300/25	6,6	7,9	16,3	164,0	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,9	1.49	сб.леч.пит .95-96г.
куры отварные	100	19,1	14,6	0,2	197,6	0,0	0,0	0,0	0,0	4,6	1,3	68,2	1,0	2.99	сб.леч.пит .95-96г.
каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	8.5	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		42,1	34,8	99,3	875,1	0,4	0,4	43,4	2,5	183,4	89,3	365,7	9,0		

8 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак															
каша геркулесовая молочная вязкая	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5	6.21	сб.леч.пит .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0	9.1	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
всего		12,1	21,6	65,8	512,2	0,1	0,5	14,9	1,2	55,3	85,6	209,5	2,9		
обед															
икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2	7.45	сб.леч.пит .95-96г.
свекольник со сметаной	300//10	2,6	4,2	18,0	121,2	0,0	0,1	9,4	34,8	36,8	42,6	186,7	5,6	тпк	
плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9	2.46	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	5.52	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		37,0	24,7	137,9	934,3	0,1	1,4	63,6	39,6	330,7	120,4	464,9	16,5		

9 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак															
омлет	225	14,0	22,6	2,8	270,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5	4.6	сб.леч.пит .95-96г.
сосиска отварная	75	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7	2.118	сб.леч.пит .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		26,3	42,5	21,2	573,5	0,2	0,1	1,9	0,0	200,4	39,5	265,0	3,2		
обед															

икра свекольная без сахара	100	1,1	2,2	7,5	53,0	9,8	0,6	5,0	0,1	51,0	38,0	5,5	1,2	9.62	сб.леч.пит .95-96г.
борщ с капустой и карт. со смет.	300/10	2,7	4,4	8,4	77,2	0,3	0,2	9,4	0,4	84,5	37,3	300,8	1,6	1.58	сб.леч.пит .95-96г.
рыба отварная под маринадом	100	10,3	13,4	4,4	183,0	0,0	0,0	0,1	2,1	38,8	36,1	401,6	0,1	3.47	сб.леч.пит .95-96г.
пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0	8.24	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0	9.1	сб.леч.пит .95-96г.
сыр твердый	15	3,5	4,5	0,0	55,5	0,0	0,0	0,2	0,0	180,0	8,1	115,2	0,2	5.52	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
всего		29,5	43,4	100,9	916,2	10,3	1,7	57,9	4,4	498,8	199,8	1149,0	4,8		

10 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
завтрак															
каша пшеничная молочная	205	4,5	7,2	25,6	187,2	0,0	0,2	8,0	0,0	14,9	16,5	0,5	0,6	8.11	сб.леч.пит .95-96г.
яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1	4.1	сб.леч.пит .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0	9.1	сб.леч.пит .95-96г.
сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	5.52	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
всего		20,1	28,2	74,2	638,7	0,2	0,4	8,1	1,2	189,9	75,2	223,0	3,1		
обед															
винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1	9.111	сб.леч.пит .95-96г.
суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	300/25	6,6	7,9	16,3	164,0	0,3	0,1	5,1	0,0	62,8	5,4	29,8	1,9	1.49	сб.леч.пит .95-96г.
жаркое-по домашнему	250	22,1	12,1	26,9	308,3	0,3	32,3	0,0	0,6	34,0	332,1	64,4	4,0	259	2011
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.

хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15,1	сб.леч.пит. 95-96г
всего		35,7	23,9	87,0	716,5	0,6	32,6	21,4	3,3	169,4	377,2	258,2	9,4		

11 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак															
каша рисовая молочная вязкая	230	2,4	6,4	25,0	185,0	0,1	0,1	0,7	0,9	16,0	37,6	92,0	1,2	6,8	сб.леч.пит. .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит. .95-96г.
сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	5.52	сб.леч.пит. .95-96г.
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	9.1	сб.леч.пит. .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит. .95-96г.
всего		12,9	18,7	73,2	536,0	0,2	0,2	0,8	1,8	167,9	74,6	239,5	2,6		
обед															
салат из белокочанной капусты без сахара	100	1,5	4,6	4,3	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	9.64	сб.леч.пит. .95-96г.
суп из сборных овощей с зеленым консерв.горошком	300	8,1	5,9	22,7	178,2	0,1	0,1	3,9	0,6	1,3	0,7	8,9	7,0	1.53	сб.леч.пит. .95-96г.
котлеты паровые	100	12,8	10,2	11,7	191,2	0,0	0,1	0,0	0,0	31,2	22,6	123,0	1,9	2.15	сб.леч.пит. .95-96г.
пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0	8.24	сб.леч.пит. .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит. .95-96г.
масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5	0,1	0,0	0,0	1,2	3,3	0,5	2,9	0,0	9.1	сб.леч.пит. .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит. .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит. .95-96г.
всего		38,9	40,4	143,2	1109,4	0,3	1,2	81,8	4,9	257,4	150,2	585,7	13,3		

12 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
завтрак															
каша геркулесовая молочная вязкая	205	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5	6.21	сб.леч.пит. .95-96г.

чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	9.1	сб.леч.пит .95-96г.
сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	5.52	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
всего		14,4	20,5	65,7	511,7	0,1	0,5	15,0	0,8	174,2	90,9	285,3	3,0		
обед															
икра кабачковая	100	1,4	6,3	6,1	88,0	0,0	0,8	29,4	4,8	25,6	25,3	33,6	1,2	7.45	сб.леч.пит .95-96г.
борщ с капустой и карт. со смет.	300/10	2,7	4,4	8,4	77,2	0,3	0,2	9,4	0,4	84,5	37,3	300,8	1,6	1.58	сб.леч.пит .95-96г.
плов	200	17,3	9,4	30,4	274,4	0,0	0,2	21,2	0,0	87,3	0,0	0,0	5,9	2.46	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		26,8	20,9	80,2	614,3	0,3	1,3	63,6	5,2	238,4	81,7	433,4	11,1		

13 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe		
завтрак															
омлет натуральный	225	14,0	22,6	2,8	270,0	0,2	0,1	1,9	0,0	151,2	6,7	60,5	0,5	4.6	сб.леч.пит .95-96г.
сосиска отварная	75	8,8	19,2	1,3	213,0	0,0	0,0	0,0	0,0	29,0	20,0	161,0	1,7	2.118	сб.леч.пит .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	0,0	0,0	0,0	0,0	10,5	9,5	43,5	1,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		26,3	42,5	21,2	573,5	0,2	0,1	1,9	0,0	200,4	39,5	265,0	3,2		
обед															
винегрет овощной	100	1,6	3,0	8,6	69,5	0,0	0,1	12,7	2,7	31,6	20,7	65,0	1,1	9.111	сб.леч.пит .95-96г.
рассольник со сметаной	300/10	2,5	4,2	18,0	121,6	0,0	0,2	9,4	34,8	36,8	42,6	186,7	5,6	1.80	сб.леч.пит .95-96г.
гуляш	100	13,9	6,7	4,5	135,0	0,0	0,1	1,1	0,2	22,0	26,9	173,9	4,0	2.33	сб.леч.пит .95-96г.
каша гречневая рассыпчатая	180	9,5	6,9	43,2	273,0	0,0	0,1	0,0	0,0	15,6	36,0	127,8	2,9	8.5	сб.леч.пит .95-96г.

компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0	0,0	0,0	0,1	0,0	120,0	5,4	76,8	0,1	5.52	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		43,1	25,6	157,6	1049,8	0,1	0,7	26,8	37,7	286,9	178,5	798,1	17,4		

14 день (12-18 лет)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Эн. ценнос	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				рецепт №	сборник рецепт.
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
завтрак															
каша геркулесовая молочная вязкая	230	3,9	8,2	17,5	160,7	0,0	0,3	14,9	0,0	22,3	53,9	137,8	1,5	6.21	сб.леч.пит .95-96г.
яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,1	0,0	0,0	0,0	22,0	21,6	74,0	1,1	4.1	сб.леч.пит .95-96г.
чай без сахара	200	0,2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	0,0	0,0	11.35	сб.леч.пит .95-96г.
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0	0,1	0,0	0,0	0,8	2,2	0,3	1,9	0,0	5.52	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб пшеничный	100	7,9	1,0	48,1	239,0	0,0	0,1	0,0	0,0	20,0	28,0	68,8	1,3	15.3	сб.леч.пит .95-96г.
всего		17,2	22,1	66,0	537,7	0,2	0,5	14,9	0,8	76,2	107,1	282,5	3,9		
обед															
салат из белокочанной капусты без сахара	100	1,5	4,6	4,4	65,8	0,0	0,0	34,7	2,4	59,4	27,5	40,9	0,8	9.64	сб.леч.пит .95-96г.
суп перловый с овощами	300	3,3	2,7	22,6	129,6	0,7	0,0	14,8	0,0	16,1	0,0	0,0	0,5	1.50	сб.леч.пит .95-96г.
котлета рыбная	100	11,7	7,9	13,6	176,4	0,0	0,1	0,9	0,4	66,9	28,6	306,1	0,8	3.9	сб.леч.пит .95-96г.
порре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0	0,1	0,7	39,6	0,6	101,2	51,8	242,3	0,0	8.24	сб.леч.пит .95-96г.
компот из смеси сухофруктов без сахара	200	0,8	0,0	11,3	48,0	0,0	0,0	3,6	0,0	20,0	0,0	12,0	0,4	11.106	сб.леч.пит .95-96г.
хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	0,0	0,1	0,0	0,0	21,0	19,0	87,0	2,0	15.1	сб.леч.пит .95-96г.
всего		25,1	21,6	96,8	694,5	0,8	1,0	93,6	3,5	284,6	127,0	688,3	4,5		