

## Проект 10-го меню диетического питания (поливалентная пищевая анафилаксия)

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
268/М	Биточки мясные (колина) с соусом шпинатным, 100/30	130	18,77	10,18	10,4	213,35	0,22	37,13	376,07	2,07	69,22	248,91	73,24	10,22
171/М	Каша кукурузная рассыпчатая	180	4,73	2,68	40,47	204,92	0,07			0,24	12,5	0,27	0,07	1,56
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Завтрак</b>		570	28,58	16,41	92,30	639,8	0,48	57,23	401,72	3,06	180,58	365,39	123,75	14,62
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
<b>Обед</b>														
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,65	5,17	4,92	73,13	0,03	36,83	335,73	0,75	44,73	34,45	19,25	0,63
88/М	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне из птицы (индейка)	250	4,65	6,73	9,0	116,48	0,08	30,56	203,53	0,93	35,35	70,36	23,15	0,89
311/К	Гуляш из индейки	100	18,86	9,64	4,84	187,73	0,08	7,94	44,04	1,22	19,38	186,77	26,91	1,21
172/М	Рис отварной	180	2,86	0,41	30,19	135,86	0,04			0,17	7,68	62,1	20,66	0,44
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		920	34,71	25,98	105,34	806,31	0,49	75,93	583,50	4,22	252,25	513,19	162,42	6,1
<b>Полдник</b>														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Полдник</b>		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
<b>Итого за день</b>		2 190	66,95	47,48	248,13	1996,51	1,13	164,46	1035,50	8,18	564,79	976,46	329,99	28,51

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
289/М	Рагу из овощей с мясом птицы (индейка)	280	31,61	13,8	32,46	389,4	0,28	52,3	373,57	1,76	67,75	381,74	83,92	3,28
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Завтрак</b>		540	36,57	16,81	73,30	602,73	0,47	52,4	374,22	2,01	164,41	497,05	131,36	5,98
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		350	2,13	2,92	33,27	312,7	0,12	13,4	27,39	0,6	84,73	61,69	31,66	1,43
<b>Обед</b>														
52/М	Салат из свеклы отварной	100	1,43	5,08	8,37	84,8	0,02	9,5	1,9	0,7	36,38	41,2	20,97	1,37
101/М	Суп картофельный с рисом на м/к бульоне (кролик)	250	4,73	4,23	17,88	128,58	0,1	12,6	202,9	0,53	15,98	58,54	26,06	1,18
294/М	Котлеты из кролика с соусом шпинатным, 100/30	130	18,85	13,98	11,23	245,83	0,22	36,21	383,38	2,31	80,79	90,21	75,57	9,87
125/М	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника, 200/11	200	0,54	0,22	18,71	89,33	0,01	160	130,72	0,61	9,93	2,72	2,72	0,51
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		950	35,37	33,22	124,32	951,83	0,81	255,51	724,68	5,26	283,56	438,49	224,87	17,03
<b>Полдник</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Полдник</b>		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
<b>Итого за день</b>		2 190	75,90	55,57	255,76	2142,46	1,49	340,71	1153,68	8,17	596,43	1042,42	407,55	28,27

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

День: среда

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	20	0,08	8	24,8	8,4	0,28
279/М	Тефтели мясные (конина) с соусом шпинатным, 100/30	130	20,77	10,53	7,26	213	0,20	31,34	375,13	2,12	69,92	265,77	78,88	10,71
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Завтрак</b>		610	34,88	20,70	87,55	686,23	0,7	65,44	421,53	3,66	189,88	591,48	259,3	17,96
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
<b>Обед</b>														
58/К	Салат морковный	120	1,56	5,11	8,28	86,9	0,07	6	2400	1,09	33,5	66,33	45,67	0,87
82/М	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы (индейка)	250	4,78	10,46	10,96	158,7	0,07	23,25	228,44	1,49	37,42	77,67	28,14	1,34
289/М	Рагу из овощей с мясом птицы (индейка)	280	31,61	13,8	32,46	389,4	0,28	52,3	373,57	1,76	67,75	381,74	83,92	3,28
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		940	44,21	33,39	102,61	904,46	0,67	84,55	3002,21	4,72	267,18	669,35	219,63	8,02
<b>Полдник</b>														
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Полдник</b>		350	2,13	2,92	33,27	312,7	0,12	13,4	27,39	0,6	84,73	61,69	31,66	1,43
<b>Итого за день</b>		2 250	83,05	59,48	249,05	2178,59	1,56	175,29	3474,02	9,58	610,02	1375,21	534,75	31,39

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
266/М	Бифштекс рубленый	100	24	7,36	1,24	173,94	0,16	2,33		0,3	13,33	253,41	28,63	4,37
142/М	Рагу овощное	180	3,72	6,56	21,53	161,8	0,17	51,3	883,97	1,27	55,24	105,76	51,97	1,8
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Завтрак</b>		540	32,68	16,93	63,61	549,07	0,52	53,73	884,62	1,82	165,23	474,48	128,04	8,87
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
<b>Обед</b>														
67/М	Винегрет овощной	100	1,52	5,18	8,15	85,85	0,07	10,17	273,78	0,75	22,38	44,93	20,75	0,85
98/М	Суп крестьянский с рисом на м/к бульоне (кролик)	250	4,84	4,28	14,41	116,6	0,06	20	202,78	0,63	26,25	75,46	23,21	0,79
292/М	Кролик тушеный	100	21,06	12,93	2,92	212,17	0,14	7,28	28,88	0,91	31,13	20,72	31,14	3,57
171/М	Киноа отварная	180	10,16	6,77	41,16	286,51	0,26		0,72	2,05	34,28	329,18	141,86	3,3
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		920	44,27	33,19	123,03	994,24	0,79	38,05	506,36	5,49	259,15	629,8	289,41	11,42
<b>Полдник</b>														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Полдник</b>		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
<b>Итого за день</b>		2 160	80,61	55,21	237,13	2093,71	1,47	123,08	1441,26	8,21	556,34	1202,16	461,27	28,1

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
294/М	Котлеты из кролика с соусом шпинатным, 100/30	130	18,85	13,98	11,23	245,83	0,22	36,21	383,38	2,31	80,79	90,21	75,57	9,87
171/М	Каша пшенная рассыпчатая	180	4,69	3,74	27,13	161,09	0,17		1,22	0,41	13,22	95,57	34	1,13
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
<b>Итого за Завтрак</b>		560	27,88	20,20	76,61	604,35	0,55	66,31	409,73	3,03	172,61	282,58	149,78	13,46
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		350	2,13	2,92	33,27	312,7	0,12	13,4	27,39	0,6	84,73	61,69	31,66	1,43
<b>Обед</b>														
45/М	Салат из белокочанной капусты	100	1,65	5,17	4,92	73,13	0,03	36,83	335,73	0,75	44,73	34,45	19,25	0,63
99/М	Суп из овощей на м/к бульоне (конина)	250	4,3	4,59	10,6	102	0,09	20,63	202,1	0,59	22,53	74,49	22,99	1,23
269/М	Котлеты мясные (конина) с соусом шпинатным, 100/30	130	18,77	9,08	10,4	203,38	0,22	37,13	376,07	1,94	68,4	248,72	73,2	10,21
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		950	38,79	30,02	114,05	892,23	0,86	98,59	917,34	4,78	276,67	684,76	299,81	19,56
<b>Полдник</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Полдник</b>		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
<b>Итого за день</b>		2 210	70,63	55,76	248,80	2084,48	1,62	197,7	1381,85	8,71	597,74	1074,22	500,91	38,28

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
269/М	Биточки мясные (конина) с соусом шпинатным, 100/30	130	18,77	10,18	10,4	213,35	0,22	37,13	376,07	2,07	69,22	248,91	73,24	10,22
171/М	Киноа отварная	180	10,16	6,77	41,16	286,51	0,26		0,72	2,05	34,28	329,18	141,86	3,3
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Завтрак</b>		570	34,01	20,50	92,99	721,39	0,67	57,23	402,44	4,87	202,36	694,3	265,54	16,36
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
<b>Обед</b>														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	50	1,55	0,1	3,25	20	0,05	5	25	0,1	10	31	10,5	0,35
71/М	Подгарнировка из кукурузы консервированной	50	1,1	0,7	5,65	32	0,02	0,85			1	20,5	5,5	0,12
82/М	Борщ из капусты с картофелем на бульоне из птицы (индейка)	250	4,78	10,46	10,96	158,7	0,07	23,25	228,44	1,49	37,42	77,67	28,14	1,34
311/К	Гуляш из индейки	100	18,86	9,64	4,84	187,73	0,08	7,94	44,04	1,22	19,38	186,77	26,91	1,21
172/М	Рис отварной	180	2,86	0,41	30,19	135,86	0,04			0,17	7,68	62,1	20,66	0,44
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		920	35,41	25,33	105,80	803,75	0,51	40,04	297,68	3,36	203,99	521,65	153,61	5,99
<b>Полдник</b>														
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Полдник</b>		350	2,13	2,92	33,27	312,7	0,12	13,4	27,39	0,6	84,73	61,69	31,66	1,43
<b>Итого за день</b>		2 190	73,38	51,22	257,68	2113,04	1,37	122,57	750,4	9,43	559,31	1330,33	474,97	27,76

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
291/М	Плов с кроликом	280	28,93	17,78	47,9	467,11	0,22	5,29	827,98	1,58	46,84	123,85	76,32	4,82
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Завтрак</b>		540	33,89	20,79	88,74	680,44	0,41	5,39	828,63	1,83	143,5	239,16	123,76	7,52
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
<b>Обед</b>														
56/М	Салат из свеклы с яблоками	100	1,16	7,14	10,29	110,48	0,02	9,2	2,44	0,96	31	33,53	17,71	1,49
102/М	Суп картофельный с горохом на бульоне из птицы (индейка)	250	8,7	4,53	19,29	153,95	0,26	11,5	203,03	0,68	30,9	110,76	36,73	2,13
294/М	Шницель из индейки с соусом шпинатным, 100/30	130	20,37	8,04	7,43	189,71	0,14	35,28	383,13	2,13	70,96	228,95	65,61	7,88
171/М	Каша кукурузная рассыпчатая	180	4,73	2,68	40,47	204,92	0,07			0,24	12,5	0,27	0,07	1,56
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		950	41,65	26,42	133,87	952,17	0,75	56,58	588,8	5,16	290,47	533,02	192,57	15,97
<b>Полдник</b>														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Полдник</b>		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
<b>Итого за день</b>		2 190	79,20	52,30	273,10	2183,01	1,32	93,27	1467,71	7,89	565,93	870,06	360,15	31,3

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	40	0,32	0,04	1	5,6	0,01	4	4	0,04	6,8	12	5,6	0,2
288/М	Кролик отварной	100	26,01	13,47	0,59	226,62	0,16	2,2	12,22	0,62	28,31	4,46	31,74	4,09
172/М	Рагу овощное	180	3,72	6,56	21,53	161,8	0,17	51,3	883,97	1,27	55,24	105,76	51,97	1,8
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	25,01	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Завтрак</b>		580	35,11	23,12	65,41	615,87	0,53	87,6	925,35	2,29	188,81	238,04	137,26	8,88
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		350	2,13	2,92	33,27	312,7	0,12	13,4	27,39	0,6	84,73	61,69	31,66	1,43
<b>Обед</b>														
67/М	Винегрет овощной	100	1,52	5,18	8,15	85,85	0,07	10,17	273,78	0,75	22,38	44,93	20,75	0,85
88/М	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне (конины)	250	4,5	5,81	8,99	107,5	0,08	30,69	202,4	0,76	34,73	72,96	23,78	1,25
269/М	Биточки мясные (конины) с соусом шпинатным, 100/30	130	18,77	10,18	10,4	213,35	0,22	37,13	376,07	2,07	69,22	248,91	73,24	10,22
171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,81	7,04	35,4	235,86	0,27		1,24	1,1	13,5	185,09	124,07	4,18
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок, 200/11	200	0,16	0,16	14,9	62,69	0,01	4	2	0,08	6,73	4,4	3,6	0,91
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		950	38,86	32,35	115,67	920,42	0,89	81,99	855,69	5,08	267,34	693,9	302,14	19,81
<b>Полдник</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Полдник</b>		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
<b>Итого за день</b>		2 230	77,93	61,01	239,22	2124,19	1,63	202,39	1835,82	8,27	604,61	1038,82	490,72	33,95



Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71/М	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16	0,04	4	20	0,08	8	24,8	8,4	0,28
294/М	Котлета из индейки с соусом шпинатным, 100/30	130	20,37	10,81	7,45	214,75	0,14	35,3	383,13	2,47	70,96	229,17	65,64	7,89
172/М	Рис отварной	180	2,86	0,41	30,19	135,86	0,04			0,17	7,68	62,1	20,66	0,44
376/М/ССЖ	Чай с сахаром, 200/11	200	0,2	0,02	11,05	45,41		0,1	0,5		5,28	8,24	4,4	0,85
	Хлеб безглютеновый	60	4,76	2,99	29,79	167,92	0,19		0,15	0,25	91,38	107,07	43,04	1,85
<b>Итого за Завтрак</b>		610	29,43	14,31	81,08	579,94	0,41	39,4	403,78	2,97	183,3	431,38	142,14	11,31
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
<b>Обед</b>														
62/М	Салат из моркови с сахаром	100	1,25	0,1	11,67	53,78	0,05	4,83	1933,33	0,38	26,25	53,17	36,73	0,7
82/М	Борщ из капусты с картофелем на м/к бульоне (кролик)	250	4,4	6,55	10,95	120,71	0,06	19,73	203,25	0,84	39,84	49,04	26,45	1,54
259/М	Жаркое по-домашнему (кролик)	280	25,31	18,65	34,65	408,41	0,38	50,41	62,23	1,81	51,88	133,2	79,09	5,5
342/М/ССЖ	Компот из вишни, 200/11	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13
	Хлеб безглютеновый	90	6,1	3,98	37,81	215,17	0,24		0,2	0,32	120,78	137,61	56,7	2,4
<b>Итого за Обед</b>		920	37,22	29,32	108,18	852,36	0,74	77,97	2199,01	3,41	246,48	379,02	204,17	10,27
<b>Полдник</b>														
338/М	Виноград	150	0,9	0,9	23,1	108	0,08	9	7,5	0,6	45	33	25,5	0,9
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Полдник</b>		350	2,13	2,92	33,27	312,7	0,12	13,4	27,39	0,6	84,73	61,69	31,66	1,43
<b>Итого за день</b>		2 230	70,61	49,02	248,15	2020,2	1,34	142,67	2653,07	7,58	582,74	924,78	402,13	26,99

Возраст: 12-18 лет

Сезон: осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
281/М	Поджарка мясная (конина)	100	23,68	7,05	3,8	180,9	0,17	12,42	43,89	0,54	21,75	263,3	36,69	4,65
172/М	Рагу овощное	180	3,72	6,56	21,53	161,8	0,17	51,3	883,97	1,27	55,24	105,76	51,97	1,8
376/М/ССЖ	Чай с ягодами, 200/11	200	0,32	0,56	11,62	53,61		20,1	25,5	0,5	7,48	9,14	7,4	0,99
	Хлеб безглютеновый	50	4,04	2,42	25,75	143,5	0,16		0,12	0,2	71,52	88,05	35,3	1,52
<b>Итого за Завтрак</b>		530	31,76	16,59	62,70	539,81	0,5	83,82	953,48	2,51	155,99	466,25	131,36	8,96
<b>Второй завтрак</b>														
338/М	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	7,5	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Второй завтрак</b>		350	1,83	2,62	24,87	275,2	0,09	19,4	27,39	0,3	63,73	45,19	19,66	3,83
<b>Обед</b>														
52/К	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,78	5,47	7,02	84,15	0,03	24,6	334,83	0,73	32,82	40,1	18,32	0,57
101/М	Суп картофельный с пшеном на бульоне из птицы	250	5,35	5,81	17,14	143,43	0,13	12,5	203,08	0,76	16,75	91,89	28,61	1,05
288/М	Индейка отварная с соусом шпинатным, 100/30	130	30,97	6,63	1,95	201,0	0,13	28,5	386,7	1,87	71,22	307,55	67,14	7,97
125/М	Картофель отварной	180	3,72	5,73	30,32	188,12	0,22	37,2	5,58	0,79	19,7	108,21	42,85	1,7
349/М/ССЖ	Компот из смеси сухофруктов, 200/11	200	0,59	0,05	18,58	77,94	0,02	0,6		0,83	24,33	21,9	15,75	0,51
	Хлеб безглютеновый	80	5,42	3,54	33,61	191,26	0,21		0,18	0,28	107,36	122,32	50,4	2,13
<b>Итого за Обед</b>		940	47,83	27,23	108,62	885,92	0,74	103,4	930,37	5,26	272,18	691,97	223,07	13,93
<b>Полдник</b>														
338/М	Груша	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	3	0,6	28,5	24	18	3,45
	Напиток из смеси Неокейт Джуниор	200	1,23	2,02	10,17	204,7	0,04	4,4	19,89		39,73	28,69	6,16	0,53
<b>Итого за Полдник</b>		350	1,83	2,47	25,62	275,2	0,07	11,9	22,89	0,6	68,23	52,69	24,16	3,98
<b>Итого за день</b>		2 170	83,25	48,91	221,81	1976,13	1,4	218,52	1934,13	8,67	560,13	1256,1	398,25	30,7