День : вторник
Неделя: третья
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№		Масса	Пищевые вещества (г)			Энерг.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.	Приём пищи, наименование блюда	порц.	Б	Ж	У	цен-ть	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
311	Каша молочная "Геркулесовая" жидкая с маслом	258	8	9.67	33.74	254.8	0.2	1.6	0.05	0.62	171.02	230	62.8	1.4
97	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0	54.6	0.006	0.105	0.043	0.07	132	75	5.25	0.15
96	Масло порциями	10	0.07	7.8	0.1	70.9	0	0	0.05	0.01	1.8	2.6	0.04	0.02
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044	0	0	0.67	8	26	10.5	0.48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.32	0.24	6.84	34.8	0.02	0	0	0.22	5.8	30	9.9	0.78
	Итого в завтрак	**553**	16.11	22.38	75.6	564.3	0.27	1.705	0.143	1.59	330.62	371.6	94.49	3.63
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	100	0.8	0.1	3.3	14	0.06	7	0.14	0.7	14	26	20	0.09
139	Суп картофельный с бобовыми	250	8.1	5	23.4	172	0.29	8.53	0.021	0.37	37.7	122.1	45.73	2.28
492	Плов из курицы	200	16.95	10.47	35.73	305	0.11	6.03	0.01	0	46.35	175.53	54.04	1.97
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0.2	0	0	0.3
	Хлеб пшеничный 1 с	30	2.28	0.27	14.88	68	0.06	0	0	0.46	7.8	24.9	10.5	0.48
	Хлеб ржано-пшеничный	45	2.47	0.54	16.3	82.03	0.12	0	0	0.41	15.8	91.7	7	0.4
	Итого в обед	**825**	**30.6**	**16.38**	**103.61**	**760.03**	**0.64**	**25.56**	**0.171**	**1.94**	**121.85**	**440.23**	**137.27**	**5.52**
	полдник													
738	Пирожки с капустой	150	10.2	10.6	52.1	348	0.12	2.62	0.059	2.5	51.18	104.26	22.1	1.5
	Сок фруктовый	200	1.1	0.2	24.4	102	0.02	4	0.026	0.91	19.34	53.16	9.72	0.998
	Итого в полдник	350	**11.3**	**10.8**	**76.5**	**450**	**0.14**	**6.62**	**0.085**	**3.41**	**70.52**	**157.42**	**31.82**	**2.498**
	Итого за день	**1728**	**58.01**	**49.56**	**255.71**	**1774.33**	**1.05**	**33.885**	**0.399**	**6.94**	**522.99**	**969.25**	**263.58**	**11.648**
														29