День : четверг
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													
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
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	Фрукты	100	0.4	0	11.3	192	0.1	46	0	0.2	248	11	9	2.2
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3.8	0.45	23.1	110.5	0.08	0	0	0.98	11.5	43.5	16.5	1
	Итого в завтрак	**550**	**21.35**	**10.92**	**84.13**	**663.5**	**0.29**	**52.03**	**0.01**	**1.18**	**317.85**	**238.03**	**85.54**	**5.97**
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1.9	5.5	12	105	0.04	7.95	0.027	0.26	37.04	48.1	20.97	0.97
451	Котлета из говядины с томатным соусом	100	14.5	12	12.8	218	0.06	0.05	0.0025	3.13	34.77	140.12	27.66	1.43
520	Пюре картофельное	200	4.1	6.6	26.9	186	0.16	13.92	0.03	0.27	47.56	111.44	38.07	1.39
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.6	0.3	27	111	0.01	80	0	0.76	11.09	2.96	2.96	0.5
	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	**835**	**25.85**	**25.21**	**109.88**	**770.03**	**0.45**	**101.92**	**0.0595**	**5.29**	**154.06**	**419.22**	**107.16**	**5.17**
	полдник													
806	пирожки с картошкой	150	9.75	6	53.85	312	0.09	0.09	0.017	1.61	23.7	78.15	13.05	0.75
644	Молоко кипячёное 2,5%	200	5.8	6.5	9	116	0.06	1.1	0.04	0	240	180	25.7	0.18
	Итого в полдник	**350**	**15.55**	**12.5**	**62.85**	**428**	**0.15**	**1.19**	**0.057**	**1.61**	**263.7**	**258.15**	**38.75**	**0.93**
	Итого за день	**1735**	**62.75**	**48.63**	**256.86**	**1861.53**	**0.89**	**155.14**	**0.1265**	**8.08**	**735.61**	**915.4**	**231.45**	**12.07**
														31