День: пятница
Неделя: третья
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18 лет

№		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													
160	Суп молочный с макаронными изделиями	300	6.6	6.6	23.88	181.2	0.072	0.78	0.036	0.54	162.7	136	21.6	0.48
685	Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.6	15.8	81	0.01	0.26	0	0.05	53.2	39.15	6.09	0.08
гп	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.54	0.28	7.98	40.6	0.02	0	0	0.22	6.8	35	11.55	0.78
г.п	Кондитерское изделие	25	0.97	2.45	15.63	135.5	0.01	0	1.5	1.17	2	10.5	1.5	0.15
	Итого в завтрак	**560**	**10.61**	**10.93**	**63.29**	**438.3**	**0.112**	**1.04**	**1.536**	**1.98**	**224.7**	**220.65**	**40.74**	**1.49**
	обед													
110	Суп из овощей со сметаной	260	2.1	7.48	11.69	122.96	0.14	8.5	0	0	32.4	86.84	53.78	0.09
498	соусом	100	20.2	24.9	12.8	357	0.09	0.75	0.064	1.1	26.56	187.43	28.34	2.38
332	Макароны отварные с маслом	207	7.3	5.6	44.5	262	0.09	0	0.02	1.12	12.41	54.09	9.74	0.99
639	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	2.4	0.1	41.4	119	0.04	0.8	0	1.68	70.93	63.51	45.68	1.44
	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
		842	**36.75**	**38.89**	**141.57**	**1010.99**	**0.54**	**10.05**	**0.084**	**4.77**	**165.9**	**508.47**	**155.04**	**5.78**
	Итого в обед													
	полдник													
гп	мягкие вафли	40	1.8	6	24	156	0.05	0.06	0.01	0.86	13.6	40.4	7.9	0.85
	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	Фрукты	110	0.94	0.12	9.35	47	0.09	11	1	0.18	18.1	14	10	0.1
	Итого в полдник	**350**	**2.94**	**6.12**	**47.35**	**259**	**0.14**	**11.06**	**1.01**	**1.04**	**43.7**	**62.4**	**23.9**	**1.75**
	Итого за день	**1752**	**50.3**	**55.94**	**252.21**	**1708.29**	**0.792**	**22.15**	**2.63**	**7.79**	**434.3**	**791.52**	**219.68**	**9.02**
														32