День : среда
Неделя: первая
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													
340	Омлет натуральный с маслом	210	17.91	27.76	4.68	340.2	0.12	1.01	0.4	0.89	2.43	310.16	25.63	3.2
96	Масло порциями	10	0.1	7.2	0.1	66	0	0	0.05	0.01	1.8	2.6	0.04	0.02
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0.07	0.1	15.31	61.62	0	2.8	0	0.01	6.25	3.54	2.34	0.29
г.п	Кондитерское изделие	80	3.84	3.67	29.41	166.08	0	0	0	0	8.16	32.75	5.75	0.44
гп	Хлеб пшеничный 1 с	30	1.47	0.14	8.85	42.54	0.02	0	0	0.34	3.6	0.07	2.52	0.21
гп	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	**560**	**24.71**	**39.11**	**65.19**	**711.24**	**0.16**	**3.81**	**0.45**	**1.47**	**28.04**	**379.12**	**46.18**	**4.94**
	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
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
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	1.47	0.14	8.85	42.54	0.02	0	0	0.34	3.6	0.07	2.52	0.21
	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 обед	**820**	**25.89**	**26.56**	**108.48**	**723.3**	**0.44**	**23.27**	**0.0325**	**5.64**	**195.06**	**431.98**	**177.61**	**5.34**
	полдник													
738	пирожки с яблоками	75	4.5	3.7	30.2	172	0.06	1.03	0.02	0.79	15.18	43.13	8.18	1.95
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	Фрукты	100	0.04	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9.9	0.78
	Итого в полдник	375	**4.74**	**4.1**	**54**	**275**	**0.09**	**11.03**	**0.02**	**0.99**	**43.18**	**62.13**	**24.08**	**3.53**
	Итого за день	**1755**	**55.34**	**69.77**	**227.67**	**1709.54**	**0.69**	**38.11**	**0.5025**	**8.1**	**266.28**	**873.23**	**247.87**	**13.81**
														20