День : четверг
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													
311	Каша манная молочная жидкая	236	6.9	9.4	33.8	246.6	0.07	0.25	0.072	0.71	144.3	121.3	21.03	0.48
693	Какао с молоком	200	3.6	3.6	22.8	135	0.03	0.52	0.02	0.11	110.63	101.09	26.97	0.9
	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
	фрукты	100	0.4	0	11.3	192	0.1	46	0	0.2	248	11	9	2.2
	Итого в завтрак	**586**	**14.7**	**13.45**	**91**	**684.1**	**0.28**	**46.77**	**0.092**	**2**	**514.43**	**276.89**	**73.5**	**4.58**
	обед													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	280	2.59	6.14	17	135.69	0.09	7.23	0.028	0.31	24.92	73.64	24.97	0.94
462	Тефтели из говядины с томатным соус	120	11	16.24	11.33	235.37	0.079	1.8	0.13	0.63	0.76	172.78	25.48	1.96
332	Макароны отварные с маслом	227	8	6.14	48.8	287.31	0.099	0	0.022	1.23	13.61	59.32	10.68	1.09
699	Напиток апельсиновый	200	0.1	0	22.5	86	0	2.3	0	0.02	3.54	1.94	1.1	0.09
	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	**887**	**24.48**	**28.9**	**115.32**	**821.71**	**0.308**	**11.33**	**0.18**	**2.75**	**52.23**	**337.75**	**74.65**	**5.07**
	полдник													
гп	пряники	150	7.2	6.9	55.14	311.4	0	0	0	0	15.3	61.41	10.8	0.825
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**	**13**	**13.4**	**64.14**	**427.4**	**0.06**	**1.1**	**0.04**	**0**	**255.3**	**241.41**	**36.5**	**1.005**
	Итого за день	**1823**	**52.18**	**55.75**	**270.46**	**1933.21**	**0.648**	**59.2**	**0.312**	**4.75**	**821.96**	**856.05**	**184.65**	**10.655**