День: пятница
Неделя: первая
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													
311	Каша пшённая молочная жидкая с маслом	258	7.5	10.2	36.7	268	0.08	0.27	0.08	0.77	144.29	131.85	22.86	0.52
г.п	Кондитерское изделие	50	3.84	3.67	29.41	166.08	0	0	0	0	8.16	32.75	5.75	0.44
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
	Хлеб пшеничный 1 с	50	3.8	0.45	24.82	112.8	0.09	0	0	0.7	13	41.5	16.9	0.8
	Итого в завтрак	**558**	**16.64**	**15.92**	**106.73**	**627.88**	**0.18**	**0.53**	**0.08**	**1.52**	**218.65**	**245.25**	**51.6**	**1.84**
	обед													
	Овоши свежие (солёные)	100	0.8	0.1	3.3	14	0.06	7	0.14	0.7	14	26	20	0.09
124	Щи из свежей капусты со сметаной	260	2.1	5.6	7.3	88	0.02	10.03	0.027	0.2	35.82	31.27	12.75	0.44
492	Плов из курицы	220	23.8	24.3	40.2	479	0.08	0.77	0.01	0	27.56	24.99	50.74	2.34
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0.2	0.1	25.4	99	0.01	1.6	0	0.08	6.27	3.83	3.13	0.83
	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	30	2.47	0.54	16.3	82.03	0.12	0	0	0.41	15.8	91.7	7	0.4
	Итого в обед	**840**	**31.65**	**30.91**	**107.38**	**830.03**	**0.35**	**19.4**	**0.177**	**1.85**	**107.25**	**202.69**	**104.12**	**4.58**
	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
645	Кефир 2,5 %	200	0.7	0.2	28.8	112	0	1.2	0.1	0.6	14	18	10	0.4
	Итого в полдник	**350**	**10.9**	**10.8**	**80.9**	**460**	**0.12**	**3.82**	**0.159**	**3.1**	**65.18**	**122.26**	**32.1**	**1.9**
	Итого за день	**1748**	**59.19**	**57.63**	**295.01**	**1917.91**	**0.65**	**23.75**	**0.416**	**6.47**	**391.08**	**570.2**	**187.82**	**8.32**
														22