

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с 11 до 18 лет (включительно)

№ Рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества ( г )			Энерг. цен-ть	Витамины ( мг )				Минеральные вещества ( мг )			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
311	Каша гречневая молочная вязкая с маслом	258	11	11.4	44.4	326	0.21	0.25	0.075	0.69	148.37	257.82	129.48	4.14
97	Сыр порциями	15	3.48	4.43	0	54.6	0.006	0.105	0.043	0.07	132	75	5.25	0.15
685	Чай с лимоном с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
г.п	Кондитерское изделие	30	1.92	5.4	20.55	135.3	0.03	0	0.055	0.3	7.08	19.5	3	0.24
	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
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>553</b>	<b>20.2</b>	<b>21.68</b>	<b>88.05</b>	<b>626.4</b>	<b>0.326</b>	<b>0.355</b>	<b>0.173</b>	<b>2.04</b>	<b>298.95</b>	<b>395.82</b>	<b>154.23</b>	<b>5.53</b>
	<b>обед</b>													
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
462	Тефтели из говядины с томатным соусом	120	11.1	16.4	11.95	240	0.025	0.39	0.003	0	75	91.25	18.6	0.76
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
	Сок фруктовый	200	0.7	0.2	28.8	112	0	1.2	0.1	0.6	14	18	10	0.4
	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
	<b>Итого в обед</b>	<b>862</b>	<b>25.95</b>	<b>28.61</b>	<b>123.73</b>	<b>852.03</b>	<b>0.315</b>	<b>11.62</b>	<b>0.15</b>	<b>2.79</b>	<b>160.83</b>	<b>311.21</b>	<b>68.59</b>	<b>3.47</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>													
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
	Фрукты	100	0.04	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9.9	0.78
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
	<b>Итого в полдник</b>	<b>340</b>	<b>3.34</b>	<b>8</b>	<b>49.6</b>	<b>284</b>	<b>0.09</b>	<b>10.32</b>	<b>0.01</b>	<b>1.11</b>	<b>82.8</b>	<b>90.55</b>	<b>23.89</b>	<b>1.71</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1755</b>	<b>49.49</b>	<b>58.29</b>	<b>261.38</b>	<b>1762.43</b>	<b>0.731</b>	<b>22.295</b>	<b>0.333</b>	<b>5.94</b>	<b>542.58</b>	<b>797.58</b>	<b>246.71</b>	<b>10.71</b>