День : вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с11 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													
253	Запеканка рисовая с творогом, повидлом	255	11.2	6.8	67.2	375	0.03	0.15	0.016	0.63	58.88	146.08	32.97	1.26
96	Масло порциями	10	0.07	7.8	0.1	70.9	0	0	0.05	0.01	1.8	2.6	0.04	0.02
692	Кофейный напиток на молоке	200	3.45	2.8	25.9	143.2	0.04	1.43	0.02	0	136	99	15.4	0.21
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.7	0.16	10.3	49.6	0.02	0	0	0.4	4.2	0.07	2.9	0.26
	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
	Итого в завтрак	**550**	**20.22**	**18.01**	**126.6**	**749.2**	**0.17**	**1.58**	**0.086**	**2.02**	**212.38**	**291.25**	**67.81**	**2.75**
	обед													
64	Овоши свежие (солёные)	100	0.8	0.1	3.3	14	0.06	7	0.14	0.7	14	26	20	0.09
138	Суп картофельный с крупой	250	2.7	2.6	19.3	113	0.09	7	0.01	0.28	15.8	78.8	24.01	0.92
498	Котлеты рубленные из птицы с 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
520	Пюре картофельное	180	3.69	5.94	24.1	167.4	0.144	12.53	0.027	0.243	42.8	100.26	34.26	1.39
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.6	0.3	27	111	0.01	80	0	0.76	11.09	2.96	2.96	0.45
	Хлеб пшеничный 1 с	15	0.73	0.07	4.42	21.27	0.01	0	0	0.17	1.8	0.03	1.26	0.11
	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
	Итого в обед	**890**	**31.19**	**34.45**	**107.22**	**865.7**	**0.524**	**107.28**	**0.241**	**3.663**	**127.85**	**487.18**	**117.83**	**5.74**
	полдник													
738	Пирожки с капустой	75	4.5	5.1	22.13	153.75	0.06	1.31	0.029	1.25	25.59	52.125	11.05	0.75
	Фрукты	100	0.04	0.4	9.8	47	0.03	10	0	0.2	16	11	9.9	0.78
699	Напиток апельсиновый	200	0.1	0	22.5	86	0	2.3	0	0.02	3.54	1.94	1.1	0.09
	Итого в полдник	**375**	**4.64**	**5.5**	**54.43**	**286.75**	**0.09**	**13.61**	**0.029**	**1.47**	**45.13**	**65.065**	**22.05**	**1.62**
	Итого за день	**1815**	**56.05**	**57.96**	**288.25**	**1901.65**	**0.784**	**122.47**	**0.356**	**7.153**	**385.36**	**843.495**	**207.69**	**10.11**
														24