День : среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с11 до 18 лет (включительно)

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порц.	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен-ть	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Рец.			Б	Ж	У		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 молочная "Дружба"с маслом	255	8.14	10.36	43.65	299.91	0.09	0.37	0.04	0.17	141.42	163.21	29.38	0.65
685	Чай с лимоном с сахаром	207	3.6	3.6	22.8	135	0.03	0.52	0.02	0.11	110.63	101.09	26.97	0.9
	сыр порциями	10	2.32	2.66	0	35.83	0	0.06	0.01	0.04	70	75	3.3	0.08
г.п	Кондитерское изделие	50	3.7	4.7	36.6	203.5	0.07	0.7	0	1.85	13	42	15	0.85
	Хлеб пшеничный 1 с	30	3.04	0.24	20.92	93.2	0.044	0	0	0.67	8	26	10.5	0.48
	Итого в завтрак	**552**	**20.8**	**21.56**	**123.97**	**767.44**	**0.234**	**1.65**	**0.07**	**2.84**	**343.05**	**407.3**	**85.15**	**2.96**
	обед													
110	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	1.9	5.5	12	105	0.04	7.95	0.027	0.26	37.04	48.1	20.97	0.97
443	Плов с мясом говядины	250	16.2	18.9	44.7	425	0.04	0.99	0	0	12.92	97.76	37.18	0.91
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	45	3.01	0.34	19.3	89.27	0.07	0	0	0.63	9.6	24.93	11.76	0.59
	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	**800**	**25.98**	**25.38**	**133.7**	**820.3**	**0.31**	**9.74**	**0.027**	**2.98**	**146.29**	**326**	**122.59**	**4.31**
	полдник													
806	пирожки с картошкой	150	9.75	6	53.85	312	0.09	0.09	0.017	1.61	23.7	78.15	13.05	0.75
648	Кисель плодово -ягодный	200	0	0	10	119	0	4	0	0	0.2	0	0	0.3
	Итого в полдник	**350**	**9.75**	**6**	**63.85**	**431**	**0.09**	**4.09**	**0.017**	**1.61**	**23.9**	**78.15**	**13.05**	**1.05**
	Итого за день	1702	**56.53**	**52.94**	**321.52**	**2018.74**	**0.634**	**15.48**	**0.114**	**7.43**	**513.24**	**811.45**	**220.79**	**8.32**
														25