День : пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 до 18лет (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 с 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
	Фрукты	100	0.6	0.1	5.3	26.6	0.042	26.6	0.007	0.14	24.5	11.9	7.7	0.07
692	Кофейный напиток на молоке	200	3	3.1	17.9	109	0.03	0.52	0.018	0.1	106	78.3	12.18	0.13
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	25	1.98	0.25	12.1	58.5	0.04	0	0	0.325	5.75	21.8	8.25	0.5
	Итого в завтрак	**580**	**16.78**	**10.25**	**102.5**	**569.1**	**0.142**	**27.27**	**0.041**	**1.195**	**195.13**	**258.08**	**61.1**	**1.96**
	обед													
138	Суп картофельный с крупой	260	2.7	2.6	19.3	113	0.09	7	0.01	0.28	15.8	78.8	24.01	0.92
437	Котлеты рыбные	100	17.9	13.6	15.5	258	0.1	0.18	0.009	5	41.69	150.13	28.29	1.1
516	Макароны отварные	200	6.8	12.2	45.6	326	0.09	0	0.023	1.12	12.41	54.09	9.74	0.99
705	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0	23.6	94	0.01	80	0	0.76	11.09	2.96	2.96	0.5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	15	1.19	0.15	7.25	35.3	0.024	0	0	0.195	3.45	13.1	4.95	0.3
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.93	0.35	9.43	50.3	0.05	0	0	0.575	8.25	48.5	14.3	1.13
	Итого в обед	**800**	**30.92**	**28.9**	**120.68**	**876.6**	**0.364**	**87.18**	**0.042**	**7.93**	**92.69**	**347.58**	**84.25**	**4.94**
	полдник													
112	Шанешка наливная	100	7.1	6.5	40	250	0.077	0.01	0.023	1	31.2	29.78	10.57	0.77
п.п	Кондитерское изделие	50	1.75	5.35	28.3	168	0.15	0	0	1.15	14	47.5	49.5	1.5
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0.02	7.34	0.02	0.02	16	8	6	0.8
	Итого в полдник	**350**	**9.05**	**11.85**	**83.3**	**476**	**0.247**	**7.35**	**0.043**	**2.17**	**61.2**	**85.28**	**66.07**	**3.07**
	Итого за день	**1730**	**56.75**	**51**	**306.48**	**1921.7**	**0.753**	**121.8**	**0.126**	**11.295**	**349.02**	**690.94**	**211.42**	**9.97**
		1700	54	55.2	229.8	1627.8								
														25