День : суббота
Неделя: первая
Сезон: осенне - зимний
Возрастная категория с 11 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													
311	Каша молочная "Дружба"с маслом	258	7.7	10.7	40.5	290	0.12	0.27	0.07	0.03	153.72	177.4	43.97	0.1
685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	58	0	0	0	0	0.4	0	0	0.4
п.п	Сыр порциями	15	4.1	4.1	0	52.5	0.006	0.16	0.05	0.1	200	128	9	0.2
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0.5	24.2	118	0.08	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	1
п.п	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.54	0.28	7.54	40.2	0.04	0	0	0.46	6.6	38.8	11.4	0.9
	Итого в завтрак	**553**	**17.54**	**15.58**	**87.24**	**558.7**	**0.246**	**0.43**	**0.12**	**1.24**	**372.22**	**387.7**	**80.87**	**2.6**
	обед													
110	Суп из овощей со сметаной	260	2.5	5.4	12.08	113.4	0.078	10.45	0.007	2.36	43.85	55.5	21.75	0.79
451	Котлета из говядины с соусом	110	14.02	13.92	17	252.8	0.054	0.48	0.042	2.56	29.47	125.9	23.49	1.2
520	Пюре картофельное	200	4.2	9	29.2	218	0.16	13.92	0.03	0.27	47.56	111.44	38.07	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	0.5
п.п	Хлеб пшеничный 1 с	50	4	0.5	24.2	118	0.08	0	0	0.65	11.5	43.5	16.5	1
	Итого в обед	**820**	**25.32**	**29.12**	**109.48**	**813.2**	**0.382**	**104.85**	**0.079**	**6.6**	**143.47**	**339.3**	**102.77**	**4.88**
	полдник													
112	Шанежка наливная	100	6.4	5.9	36	225	0.07	0.01	0.021	0.94	28.11	59.57	9.52	0.7
	Кондитерское изделие	50	2.1	5.5	10.2	99.8	0.018	0	0	0.4	5	27	18.8	0.54
п.п	Сок фруктовый	200	0.7	0.1	24	96	0.014	2.8	0	0.14	9.8	9.8	5.6	1.96
	Итого в полдник	**350**	**9.2**	**11.5**	**70.2**	**420.8**	**0.102**	**2.81**	**0.021**	**1.48**	**42.91**	**96.37**	**33.92**	**3.2**
	Итого за день	**1723**	**52.06**	**56.2**	**266.92**	**1792.7**	**0.73**	**108.09**	**0.22**	**9.32**	**558.6**	**823.37**	**217.56**	**10.68**
														20