

День : понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория с11 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
161	Суп молочный с крупой (рис)	300	5.3	6.5	21.8	167	0.05	0.78	0.036	0.25	160.02	141.34	26.1	0.3
685	Чай с молоком	200	0,3	0	15.2	60	0	0,01	0	1,12	2,86	0,73	1,34	0,08
гп	Хлеб пшеничный 1 с	50	3.95	0.5	24.2	118	0.08	0	0	0.065	11.5	43.5	16.5	1
	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.001	0	0.045	0.1	2.4	3	0.05	0.02
г.п	Сыр порциями	20	5.5	5.5	0	89.9	0.01	0.2	0.08	0.17	354.6	227.5	16	0.36
	Итого в завтрак	580	14.85	19.8	61.3	501	0.141	0.98	0.161	0.585	528.52	415.34	58.65	1.68
	обед													
	Овощи свежие (солёные)	100	1	0.2	3.5	12	0.045	2.3	0.006	0.03	57	16	7	0.26
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.9	2.5	21	120	0.08	6.6	0.01	0.32	13.69	55.74	20.92	0.86
462	Тефтели из говядины с рисом	120	11	16.94	13.58	251.24	0.25	3.22	43	3.12	16.12	125.45	20.1	1.68
297	Каша гречневая рассыпчатая	200	9.5	7.7	38.2	264	0.2	1.13	0.04	1.3	70.66	248.06	174.66	5.3
г 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
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.16	0.21	5.66	30.2	0.03	0	0	0.345	4.95	29.1	8.55	0.675
	Итого в обед	900	27.45	27.8	113.19	808.74	0.643	16.05	43.056	5.45	175.67	497.25	241.78	11.035
	ПОЛДНИК													
	Кондитерское изделие	50	0.4	2.45	6.5	49.8	0	0	0	0	8.16	32.75	5.75	0.44
747	Булочка домашняя	100	7.5	13.2	60.9	394	0.12	0	0.018	4	19.8	89	13	1.3
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	53	0	0	0	0	40	0	0	0.04
	Итого в полдник	350	8.1	15.65	81.4	496.8	0.12	0	0.018	4	67.96	121.75	18.75	1.78
	Итого за день	1830	50.4	63.25	255.89	1806.54	0.904	17.03	43.235	10.035	772.15	1034.3	319.18	14.495