День : среда
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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	завтрак													
297	Каша гречневая вязкая с маслом	210	10.44	8.12	52.4	322.72	0.24	0	0.046	0.58	31.4	247.5	165.2	5.6
685	Чай с молоком	200	1.6	1.6	17.3	87	0.01	0.26	-	0.05	53.2	39.15	6.09	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
гп	фрукты	100	0.32	0.32	7.9	41.3	0.024	8	0	0.13	12.8	7.3	8.8	1.76
	Итого в завтрак	**560**	**16.31**	**10.54**	**101.8**	**569.02**	**0.354**	**8.26**	**0.046**	**0.825**	**108.9**	**337.45**	**196.59**	**8.44**
	обед													
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	260	2.4	5.7	15.7	126	0.08	6.71	0.026	0.29	23.14	68.38	23.19	0.87
451	Биточки из говядины с соусом	110	14.5	12	12.8	218	0.06	0.05	0.003	3.13	34.77	140.12	27.66	1.43
520	Пюре картофельное	200	4.1	6.6	26.9	186	0.16	13.92	0.03	0.27	47.56	111.44	38.07	1.39
631	Компот из свежих плодов с вит С	200	0.2	0.1	25.4	99	0.01	1.6	0	0.08	6.27	3.83	3.13	0.83
	Хлеб пшеничный 1 с	40	3.16	0.4	19.3	94	0.064	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.93	0.035	9.43	50.3	0.05	0	0	0.575	8.25	48.5	14.3	1.13
	Итого в обед	**835**	**26.29**	**24.835**	**109.53**	**773.3**	**0.424**	**22.28**	**0.059**	**4.865**	**129.19**	**407.07**	**119.55**	**6.45**
	полдник													
п.п	Кондитерское изделие	50	0.2	0	40	162	0	0	0	0	10.5	5.6	3.5	0.8
87	Плюшка новомосковская	90	6.6	4.7	41.9	238	0.06	0.01	0.014	1.04	19.03	53.58	9.18	0.69
685	Чай с сахаром	200	0.2	-	14	56	-	-	-	-	12	8	6	0.8
	Итого в полдник	**340**	**7**	**4.7**	**95.9**	**456**	**0.06**	**0.01**	**0.014**	**1.04**	**41.53**	**67.18**	**18.68**	**2.29**
	Итого за день	**1735**	**49.6**	**40.075**	**307.23**	**1798.32**	**0.838**	**30.55**	**0.119**	**6.73**	**279.62**	**811.7**	**334.82**	**17.18**