

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминь (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Вторник (первая неделя)														
Завтрак 11-18 лет														
182	Каша пшеничная молочная	250	17,13	22,74	9,12	309	0,15	0,3	348,0	124,20	268,80	20,31	3,21	
3	Бутиерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13	
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42	
	Итого:		24,74	31,32	44,99	560	0,91	86,4	407,28	325,57	419,78	60,06	6,25	
Обед 11-18 лет														
52	Закуска из свеклы с подсолн. маслом	100	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55	1,06	
112	Суп с макаронными изделиями с каргофелем	250	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		23,6	46,18	19,04	0,8	
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100/50	13,98	13,99	4,21	199,20	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84	
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53	
111	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22	
111	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24	
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18	
	Итого:		25,41	32,04	110,37	860,35	1,36	16,55	70,62	129,01	330,85	85,76	5,32	
	Всего за день:		50,15	63,36	155,36	1420,35	2,27	102,95	157,02	454,58	750,63	145,82	11,57	