

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
204	Каша манная молочная	200/5	14,18	16,32	38,70	300,96	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
6	Бутерброд с сыром	30/20	6,78	6,27		84				3,6	80,4	10,5	
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		21,49	22,59	48,17	424,96	0,08	0,51	113,7	302,88	284,4	40,51	2,13
Обед 11-18 лет													
515	Кукуруза консервированная	45	0,86	2,23	4,24	36,70	0,040	3,79		6,60	2,74	6,86	0,3
101	Суп картофельный с крупой	250	1,57	2,17	9,69	68,6	0,04	6,60		21,36	44,78	18,22	0,7
279	Тефтели из говядины	100/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,09		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53
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
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		18,65	25,60	122,43	796,55	0,96	18,26	60,0	113,36	325,73	118,03	4,98
	Всего за день:		38,14	46,19	162,6	1221,51	1,03	18,73	163,7	396,24	610,13	158,54	14,24