

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (первая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
175	Каша из пшена и риса молочная «»	250	3,39	8,72	25,25	193,60	0,48	2,60	79,65	97,30	132,0	26,70	1,52
377	Яйцо	1	5,3	8,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77
	Батон	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		12,47	17,65	65,07	473,61	0,59	4,63	79,65	241,83	303,01	61,46	4,29
Обед 11-18 лет													
47	Морковная икра	100	1,36	4,0	1,61	68,56	0,01	15,84		41,79	27,16	12,80	0,53
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
255	Бефстроганов из гов.	75,50	13,92	11,79	3,69	194,25	0,21	8,87	607,1	34,90	251,28	18,34	5,25
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,5	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
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:		27,68	33,02	122,21	878,51	1,08	77,85	607,1	166,27	480,25	121,64	10,55
	Всего за день:		40,06	50,55	186,23	1342,02	1,59	81,08	678,7	403,1	779,26	183,1	14,62