

№ реп.	Применение наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
Вторник (вторая неделя)															
Завтрак 11-18 лет															
181	Каша пшеничная молочная	250	8,53	4,33	54,78	292,25	0,56	1,55	24,5	168,58	143,98	25,37	0,6		
6	Багон	40	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13		
338	Фрукты	200	0,40	0,30	10,30	47,0	0,03	5,0		19,0	16,0	12,0	2,30		
	Итого:		15,26	12,93	89,78	537,85	0,63	8,74	83,5	342,11	279,18	59,09	5,52		
Обед 11-18 лет															
45	Закуска из кашусты с морковью	100	1,05	2,6	1,39	48,32	0,02	13,67		19,97	22,64	12,07	0,37		
84	Борщ на м/к бульоне	250	1,46	4,39	3,4	55,0	0,01	7,9		37,90	29,4	15,42	0,6		
284	Шлов с мясом гов.	200	10,59	7,77	20,62	194,90	0,08	0,75	37,50	45,18	132,18	35,05	1,5		
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		
ГР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,56	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22		
ГР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24		
	Итого:		18,08	15,7	102,09	569,75	0,83	23,12	37,50	122,69	290,02	112,14	4,89		
	Всего за день:		32,34	28,63	189,87	1096,6	1,42	31,81	119	460,8	569,2	171,23	10,41		