

№ реп.	Применение, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (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	
Среда (второй неделя)														
Завтрак 11-18 лет														
174	Каша ячневая молочная	200	8,20	12,15	59,93	301	0,07	0,99	54,8	130,97	157,44	36,46	0,63	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22	
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40	
	Йогурт	1	5,3	8,26	14,82	155		0,09			11,2	59,9	9,2	
	Итого:		13,38	15,82	97,79	502,96	0,12	2,46	54,8	294,24	306,84	72,39	3,25	
Обед 11-18 лет														
52	Закуска из свежеслы 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	
102	Суп гороховый	250	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64	
289	Рагу овощное с курицей	250	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92	
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	
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06	
	Итого:		22,57	22,43	84,62	713,44	0,98	26,86	22,1	141,06	310,05	111,19	6,59	
	Всего за день:		33,75	36,15	176,41	1359,81	1,09	29,29	76,9	435,3	616,89	183,58	9,84	