

реп.	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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Пятница (вторая неделя)														
Завтрак 11-18 лет														
182	Каша пшеничная молочная	250	9,12	5,37	47,8	276,22	0,23		6,25	5,12	163,75	56,25	3,22	
3	Бутерброд 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 , с молоком	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13	
	Итого:		15,45	13,67	72,1	473,22	0,27	0,38	65,25	157,92	281,88	77,43	5,84	
Обед 11-18 лет														
59	Икра морковная	100	0,68	0,41	6,29	65,52	0,05	5,56		16,95	27,18	19,20	1,056	
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63		2,43	188,25	27,50	0,83	
229	Рыба, тушенная с овощами	100/50	16,67	4,028	2,062	111,27	0,11	1,65	20,35	39,60	243,27	39,22	0,75	
309	Макаронны отварные с маслом	200	5,10	7,5	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75	
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:		28,71	15,07	101,40	690,04	1,01	19,64	20,35	91,18	557,40	113,62	5,026	
	Всего за день:		44,16	28,74	173,5	1163,26	1,28	20,02	85,6	249,1	839,28	191,05	10,86	