

№ 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	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Четверг (вторая неделя)														
Завтрак 11-18 лет														
174	Каша рисовая молочная	250	9,12	5,37	47,83	276,22	0,23		6,25	5,12	163,75	56,25	3,22	
6	Бутерброд с сыром	30/20	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034		40,0	8,40	22,5	4,2	0,36	
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:		15,26	13,53	88,72	537,33	0,284	1,33	46,25	146,85	297,36	86,01	5,58	
Обед 11-18 лет														
571	Консервированный горошек	45	2,5	0,1	3,50	20,0	0,2	8,5	0,7	8,8	63,95	16,40	0,31	
81	Щи из св. кап.	250	1,27	3,88	6,85	73	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88	
246	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0	
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01	
346	Компот из лимонов	200	0,45	0,1	33,99	141,20	0,02	12,0		3,02	11,5	7,62	0,24	
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:		28,77	31,74	117,84	880,14	1,056	79,23		142,18	476,51	228,29	10,99	
	Всего за день:		44,03	45,27	206,56	1417,47	1,34	80,56	46,25	289,03	773,87	314,3	16,57	