

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б		Ж		У			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
			4	5	5	6	6	7									8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14						
<b>Понедельник (первая неделя)</b>																					
<b>Завтрак 11-18 лет</b>																					
243	Сосиска отварная	100	4,81	7,59	0,42	89,90	0,1	18,7	81,2	10,1	0,9										
309	Макароны отварные	200	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	12,1	37,6	8,14	0,81										
ПР	Хлеб пшеничный	20	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	133,33	111,11	25,56	2,00										
	<b>Итого:</b>		16,7	17,56	70,28	506,27	0,2	168,63	247,31	50,4	3,93										
<b>Обед 11-18 лет</b>																					
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,094	4,98	6,88	48,41	0,035	34,56	22,77	13,1	0,46										
96	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	33,98	47,43	22,2	0,83										
259	Жаркое по-домашнему из говядины	250	16,20	18,09	16,58	295,0	0,12	28,69	180,22	42,84	3,02										
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	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										
	<b>Итого:</b>		23,55	27,94	190,4	699,64	0,9	105,13	351,97	122,10	6,58										
	<b>Всего за день:</b>		38,91	45,53	261,2	1204,1	1,15	273,82	599,2	172,7	10,57										