

СОГЛАСОВАНО

(должность)

(ФИО)

(дата)



День: День 1 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
173	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,00	0,13	0,92	0,04	0,74	140,39	211,24	42,32	2,27
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
	ОБЕД					202,30								
288	Птица или кролик отварные (с соусом)	80	12,13	14,81	2,00	190,00	0,06	2,36	0,06	0,49	33,07	130,00	15,70	1,36
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,13	56,71	156,07	1580,31	0,80	60,97	0,28	21,53	656,71	928,82	222,87	14,24

День: День 2 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,80	0,04	22,14	0,00	0,72	33,41	24,57	18,36	0,88
202	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	38,30	187,56	0,07	0,00	0,00	0,94	13,43	44,60	10,35	1,03
271	Котлеты домашние (с соусом)	80	6,32	9,69	6,58	139,72	0,08	0,12	0,02	1,38	16,99	67,91	11,04	1,05
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	ОБЕД					596,46								
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	0,03	5,95	0,00	2,72	30,72	39,50	18,62	1,07
94	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106,00	0,08	8,38	0,00	2,30	28,00	54,13	21,08	0,90
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
302	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,72	17,78	244,71	162,99	5,47
348	Компот из плодov или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,23	47,89	170,76	1568,44	0,90	57,88	5,80	13,98	254,95	853,26	313,79	20,94

День: День 3 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
226	Рыба отварная (с соусом)	100	11,81	2,51	2,61	80,00	0,06	0,34	0,02	0,34	18,74	142,65	30,61	0,62
128	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	21,37	0,05	0,29	49,99	104,44	32,89	1,24
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
	ОБЕД					627,35								
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	0,09	8,36	0,02	2,83	19,56	65,24	24,13	0,90
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	3,71	5,83	16,97	135,18	0,05	30,89	0,00	3,11	99,81	72,25	37,17	1,46
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
243	Сосиски, сардельки отварные	55	5,55	15,55	0,25	164,00	0,09	0,00	0,02	0,25	18,50	81,00	10,00	0,90
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
388	Напиток из плодov шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,02	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,64
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,39	54,89	129,45	1416,66	0,74	187,04	0,12	12,44	376,06	709,65	240,41	12,58

День: День 4 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
182	Каша жидкая молочная (с крупой рисовой с маслом и сахаром)	210	4,87	10,23	41,43	277,77	0,06	1,11	0,06	0,21	124,47	131,86	28,75	0,48
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
383	Какао с молоком сгущенным	200	4,18	4,34	25,44	157,60	0,04	0,56	0,00	0,00	119,36	124,68	22,10	0,62
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
113	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,55	11,63	115,75	0,05	0,50	0,00	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,88	70,37	182,86	1889,82	1,14	246,09	0,24	20,22	849,04	1586,63	438,70	21,89

День: День 5 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
302	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,72	17,78	244,71	162,99	5,47
498	Тефтели мясные рубленые	90	8,20	10,10	7,00	151,00	0,05	1,80	0,02	1,74	22,00	85,00	17,00	0,80
46	Салат из белокачанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ОБЕД													
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95,30	0,06	4,03	0,00	0,36	31,71	56,02	33,36	0,91
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106,00	0,13	11,08	0,00	1,28	24,18	71,10	29,35	1,10
268	Котлеты, биточки, шницели (с соусом)	80	8,27	10,02	8,79	131,00	0,04	0,18	0,02	1,80	28,56	99,71	29,47	1,45
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
Н	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
Н	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,80	42,64	201,01	1581,14	0,80	47,21	0,03	24,40	252,43	788,49	375,34	18,18

День: День 6 (понедельник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
H	Творожный сырок	50	7,50	6,80	2,60	89,00	0,02	0,00	20,00	0,10	9,20	0,00	10,50	0,44
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	210	5,84	10,23	40,42	277,77	0,08	1,11	0,06	0,50	127,97	112,81	19,38	0,48
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,27	16,53	148,25	0,23	5,83	0,00	2,43	42,68	88,10	35,58	2,05
228	Рыба, припущенная в молоке	90	12,93	6,48	2,56	120,00	0,14	1,19	0,01	3,20	54,84	120,05	21,92	0,59
348	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,42	6,03	6,28	85,00	0,03	5,95	0,00	2,72	30,72	39,50	18,62	1,07
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,04	47,53	167,68	1534,52	0,71	26,92	20,17	11,30	370,42	648,92	184,28	11,80

День: День 7 (вторник)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
128	Картофельное пюре (с маслом)	180	3,73	10,98	21,58	207,43	0,18	21,37	0,05	0,29	49,99	104,44	32,89	1,24
16	Колбаса или ветчина (порциями) (колбаса)	70	10,57	28,07	0,21	296,33	0,21	0,00	0,00	0,42	18,20	141,40	17,50	1,54
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,80	0,04	22,14	0,00	0,72	33,41	24,57	18,36	0,88
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	ОБЕД													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,10	11,16	90,10	0,03	16,87	0,00	15,40	33,49	29,35	16,00	0,98
94	Рассольник	250	1,65	5,05	11,30	106,00	0,08	8,38	0,00	2,30	28,00	54,13	21,08	0,90
287	Голубцы с мясом и рисом	100	6,22	5,21	10,41	113,29	0,04	8,58	0,02	0,32	33,19	78,68	20,18	0,71
143	Рагу из овощей	180	3,04	18,85	14,74	243,43	0,11	21,44	0,07	3,44	63,70	77,15	27,88	1,03
389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	20,00	2,00	58,00	330,00	0,56	200,00	0,00	8,00	140,00	640,00	240,00	10,00
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,49	83,01	156,97	1841,24	1,39	311,31	0,15	32,49	456,38	1276,67	441,44	21,92

День: День 8 (среда)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0,00	0,50	32,48	23,44	17,46	0,70
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
239	Тефтели рыбные	80	7,34	6,58	9,41	119,00	0,06	1,28	0,02	2,67	43,78	94,70	17,81	0,56
304	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	0,04	0,00	0,00	0,34	1,64	73,13	19,60	0,63
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,03	4,69	0,00	0,36	22,32	39,59	13,19	0,57
	ОБЕД					210,56								
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
67	Винегрет овощной	100	1,39	10,02	6,55	122,00	0,04	11,73	0,00	4,62	41,46	38,53	20,12	0,86
81	Борщ	250	1,60	4,85	8,55	91,25	0,03	10,93	0,00	2,38	52,53	46,10	23,13	1,10
255	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	0,20	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5,00
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
302	Каша рассыпчатая	180	10,31	7,31	46,37	292,50	0,25	0,00	0,00	0,72	17,78	244,71	162,99	5,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,96	54,19	194,08	1704,79	0,82	48,10	5,80	16,79	313,80	934,09	343,49	20,11

День: День 9 (четверг)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
338	Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
173	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	210	8,25	10,56	51,83	336,00	0,13	0,92	0,04	0,74	140,39	211,24	42,32	2,27
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,01	0,21	0,08	0,15	264,00	150,00	10,50	0,30
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,98	20,92	113,40	0,02	0,38	0,00	0,04	128,78	86,56	12,88	0,08
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00
	ОБЕД					260,92								
348	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,32	0,02	28,84	118,00	0,00	0,30	0,00	0,16	24,98	11,56	6,32	0,90
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,26	0,13	22,28	95,30	0,06	4,03	0,00	0,36	31,71	56,02	33,36	0,91
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0,00	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	180	3,71	5,83	16,97	135,18	0,05	30,89	0,00	3,11	99,81	72,25	37,17	1,46
98	Суп крестьянский с крупой (перловой, рисовой, овсяной, пшеничной)	250	1,47	4,93	6,10	76,25	0,05	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,15	55,92	162,22	1596,13	0,53	56,79	0,22	11,31	812,37	980,36	229,98	14,26

День: День 10 (пятница)

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: Школьники 11-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК													
338	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
309	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	0,00	1,17	5,83	44,60	25,34	1,33
288	Птица или кролик отварные (с соусом)	80	12,13	14,81	2,00	190,00	0,06	2,36	0,06	0,49	33,07	130,00	15,70	1,36
377	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	0,00	2,54	0,00	0,00	12,80	3,96	2,16	0,32
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,74	7,07	9,55	112,70	0,09	8,36	0,02	2,83	19,56	65,24	24,13	0,90
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ОБЕД					699,66								
H	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
H	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
23	Салат из свежих помидоров	100	1,08	6,09	3,43	72,80	0,04	22,14	0,00	0,72	33,41	24,57	18,36	0,88
113	Суп-лапша домашняя	250	2,57	5,55	11,63	115,75	0,05	0,50	0,00	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65
348	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив или изюм)	200	0,34	0,10	23,60	98,40	0,00	0,44	0,00	0,28	20,32	12,46	17,12	0,44
312	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	0,00	0,22	44,37	103,91	33,30	1,21
498	Тефтели мясные рубленые	90	8,20	10,10	7,00	151,00	0,05	1,80	0,02	1,74	22,00	85,00	17,00	0,80
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,51	56,60	139,73	1487,79	0,68	69,94	0,10	11,46	263,51	638,84	205,99	13,01