

МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ Г. РЯЗАНИ 12-18 ЛЕТ

Возрастная гр 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с сыром 24/25	49	7.6	8.1	12.24	152.22	0.01	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным 190/5/5	200	4.49	7.55	24.21	182.74	0.066	1.27	19.62	0.258	123.74	122.32	24.71	0.4
	Кофейный напиток на молоке 200/11	200	3.53	3.21	19.48	120.9	0.02	0.6	0.015		121.33	91	14	0.13
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		589	16.18	19.42	69.65	518.02	0.096	16.05	19.7	0.663	487.47	353.72	60.06	3.86
Обед														
	Салат из квашеной капусты	100	1.66	6.09	8.75	96.39	0.018	27.6		2.73	44.34	28.64	14.72	0.57
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6.99	6.51	19.28	163.61	0.251	11.5		2.41	29.08	97.9	35.8	2.11
	Гуляш из свинины 50/50	100	11.94	20.23	3.74	244.79	0.384	4.6	0.001	2.484	16.26	146.06	22.52	1.07
	Макароны отварные	180	6.76	5.14	43.08	245.65	0.104		0.024	0.975	13.03	54.87	9.76	0.99
	Чай с шиповником 200/11	200	0.3	0.09	12.5	52.03	0.003	30.1	0.025	0.114	7.08	8.75	4.91	0.94
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48	3.32	0.47	24.22	114	0.09	0	0.29	10.93	15.67	92.15	24.22	2.13
Итого за Обед		878	30.97	38.53	111.57	916.47	0.85	73.8	0.34	19.643	125.46	428.37	111.93	7.81
Итого за день		1467	47.15	57.95	181.22	1434.49	0.946	89.85	20.04	20.306	612.93	782.09	171.99	11.67

Возрастная гр 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Подгарнировка из зеленого горошка	30	0.93	0.06	1.95	12.06	0.33	3		0.06	6	18.6	6.3	0.21
	Филе куриное, тушеное в томатном соусе 50/50	100	2.029	4.15	3.35	59.13	0.023	3.4	5.262	0.608	10.2	14.36	17	0.35
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.09	47.47	295.71	0.358		0.024	0.724	18.04	249.14	166	5.57
	Чай с сахаром 200/11	200	0.2	0.05	11.05	45.45	0.001	0.1	0.001		5.28	8.24	4.4	0.85
	Хлеб пшеничный	48	3.75	0.48	22.94	109.3	0.076			0.62	10.92	43.22	15.67	0.095
	Кисломолочный продукт	100	2.5	1.2	13.1	73				2.25				0.18
Итого за Завтрак		658	19.919	13.03	99.86	594.65	0.788	6.5	5.287	4.262	50.44	333.56	209.37	7.255
Обед														
	Салат из белокачанной капусты с огурцом	100	1.43	5.1	9.34	88.92	0.035	28.32		2.35	36.52	34.92	19.22	0.61
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4.78	4.41	14.58	117.08	0.133	16.63	0.004	1.705	16.8	85.66	27.7	0.94
	Котлета мясная	100	13.98	20.48	16.34	305.62	0.234	0.98	0.007	2.826	25.93	137.82	20.58	1.66
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.39	4.97	45.96	246.11	0.05		0.024	0.308	6.4	94.8	31	0.63
	Компот из сухофруктов	200	0.58	0.1	20.86	86.65	1.105		0.003	2.159	7.91	2.261	3.25	2.55
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48	3.32	0.47	24.22	114	0.09	0	0.29	10.93	15.67	92.15	24.22	2.13
Итого за Обед		878	27.05	30.43	121.96	869.46	1.612	17.61	0.328	17.928	72.71	412.691	106.75	7.91
Итого за день		1536	46.969	43.46	221.82	1464.11	2.4	24.11	5.615	22.19	123.15	746.251	316.12	15.165

Возрастная гр 12-18 лет

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с сыром 24/25	49	7.6	8.1	12.24	152.22	0.01	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200	6.07	7.06	31.84	215.19	0.082	1.27	19.62	0.5	125.96	116.18	19.12	0.43
	Какао на молоке 200/11	200	3.97	3.8	16.09	114.43	0.024	0.6	0.015	0.012	126.45	117.2	31	1.01
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		589	18.2	19.52	73.89	544	0.116	16.05	19.7	0.917	494.81	373.78	71.47	4.77
Обед														
	Салат из свеклы с изюмом	100	1.59	6.17	149.76	140.9	0.045	7.5		2.815	43.75	58.7	24.9	1.65
	Суп Харчо на говяжьем бульоне	250	3.24	4.34	74.44	121.72	0.105	16.5		1.475	14.18	74.66	26.45	0.98
	Тефтели из говядины	100	13.57	15.32	14.26	249.2	0.036	3.3		2.407	17.25	167.91	25.99	1.57
	Пюре картофельное	180	3.32	5.6	22.19	152.43	0.165	26.1	4.624	0.189	42.17	97.55	32.89	1.2
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0.14	0.14	14.41	59.45	0.11	3.5		0.07	5.93	3.85	3.15	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48	3.32	0.47	24.22	114	0.09	0	0.29	10.93	15.67	92.15	24.22	2.13
Итого за Обед		878	25.18	32.04	299.28	837.7	0.551	56.9	4.914	17.886	138.95	494.82	137.6	8.33
Итого за день		1467	43.38	51.56	373.17	1381.7	0.667	72.95	24.614	18.803	633.76	868.6	209.07	13.1

Возрастная гр 12-18 лет

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с маслом сливочным 24/15	39	1.92	11.6	12.44	161.78	0.002		0.06	0.15	3.6	4.5		0.03
	Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/50	200	30.58	24.5	54.49	560.77	0.159	1.21	0.104	3.192	399.22	438.21	53.66	1.13
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	11.05	45.45	0.001	0.1	0.001		5.28	8.24	4.4	0.85
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		579	31.34	25.11	79.26	668.38	0.16	15.31	0.105	3.472	426.9	461.85	70.66	5.06
Обед														
	Салат из свежих огурцов/помидоров	100	0.67	6.09	1.81	64.68	0.029	6.65		2.735	16.15	28.62	13.3	0.48
	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне со сметаной	250	3.72	8.74	17.35	164.77	0.111	16.74	0.02	2.446	28.53	91.61	28.25	1.09
	Жаркое по домашнему	280	22.57	35.04	29	521.66	0.823	37.25	0.002	4.515	41.16	330.44	73.54	3.08
	Напиток Витаминный 200/11(шиповник, изюм)	200	0.46	0.15	20.11	83.62	0.018	80	0.065		15.5	11.68	4.72	0.51
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48	3.32	0.47	24.22	114	0.09	0	0.29	10.93	15.67	92.15	24.22	2.13
Итого за Обед		878	30.74	50.49	92.49	948.73	1.071	140.64	0.377	20.626	117.01	554.5	144.03	7.29
Итого за день		1457	62.08	75.6	171.75	1617.11	1.231	155.95	0.482	24.098	543.91	1016.35	214.69	12.35

Возрастная гр 12-18 лет

День: пятница

Неделя: 1

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Кукуруза консервированная прогретая	30	0.85	0.7	3.6	24.1	0.018	3	0.001	0.058	6.74	18.56	6.22	0.21
	Плов со свининой	280	27.53	39.6	51.24	651.5	0.804	8.4	0.003	4.744	36.96	380.55	79.08	2.7
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	11.05	45.45	0.001	0.1	0.001		5.28	8.24	4.4	0.85
	Хлеб пшеничный	48	3.75	0.48	22.94	109.3	0.076			0.62	10.92	43.22	15.67	0.095
	Кисломолочный продукт	100	2.5	1.2	13.1	73				2.25				0.18
Итого за Завтрак		658	34.83	42.03	101.93	903.35	0.899	11.5	0.005	7.672	59.9	450.57	105.37	4.035
Обед														
	Подгарнировка из свежих помидоров/огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.68	0.029	6.65		2.735	16.15	28.62	13.3	0.48
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4.58	9.7	14.19	162.35	0.076	22.38	0.024	2.508	46.75	78.84	29.12	1.39
	Печень по-строгановки 50/50	100	13.77	10.11	9.06	182.33	0.229	23.47	58.238	2.992	17.97	236.26	14.86	5.01
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.09	47.47	295.71	0.358		0.024	0.724	18.04	249.14	166	5.57
	Компот из ягод свежемороженых 200/11	200	0.18	0.06	12.56	51.46					0.33			0.03
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48	3.32	0.47	24.22	114	0.09	0	0.29	10.93	15.67	92.15	24.22	2.13
Итого за Обед		878	33.03	33.52	109.31	870.53	0.782	52.5	58.576	19.889	114.91	685.01	247.5	14.61
Итого за день		1536	67.86	75.55	211.24	1773.88	1.681	64	58.581	27.561	174.81	1135.58	352.87	18.645

Возрастная гр 12-18 лет

День: суббота

Неделя: 1

№ рсц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с сыром 24/25	49	7.6	8.1	12.24	152.22	0.01	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша вязкая молочная пшеница с маслом сливочным	200	4.23	8.3	18.58	165.94	0.077	1.24	19.02	0.434	123.05	114.83	23.38	0.46
	Чай с сахаром 200/11	200	5.88	6.96	29.99	206.08	0.06	0.57	0.034	0.485	122.1	112.6	18.52	0.41
	Фрукт свежий	240	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		689	18.27	23.92	74.53	586.4	0.147	15.99	19.119	1.324	487.55	367.83	63.25	4.2

Возрастная гр 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным 195/5	200	8.06	9.23	35.51	257.3	0.244	1.24	19.02	0.764	143.21	234.53	62.02	1.76
	Какао на молоке	200	3.97	3.8	16.09	114.43	0.024	0.6	0.015	0.012	126.45	117.2	31	1.01
	Бутерброд с маслом сливочным 24/15	39	1.92	11.6	12.44	161.78	0.002		0.06	0.15	3.6	4.5		0.03
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		579	14.51	25.19	77.76	595.67	0.27	15.84	19.095	1.206	295.66	371.63	105.62	5.88
Обед														
	Салат из квашеной капусты	100	1.66	6.09	8.75	96.39	0.018	27.6		2.73	44.34	28.64	14.72	0.57
	Суп картофельный с вермшелью на курином бульоне	250	4.2	5.42	13.74	120.52	0.113	16.76	0.005	1.494	15.12	75.66	24.92	0.99
	Гуляш из свинины 50/50	100	11.94	20.23	3.74	244.79	0.384	4.6	0.001	2.484	16.26	146.06	22.52	1.07
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.51	7.09	47.47	295.71	0.358		0.024	0.724	18.04	249.14	166	5.57
	Чай с шиповником 200/11	200	0.3	0.09	12.5	52.03	0.003	30.1	0.025	0.114	7.08	8.75	4.91	0.94
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48	3.32	0.47	24.22	114	0.09	0	0.29	10.93	15.67	92.15	24.22	2.13
Итого за Обед		878	31.93	39.39	110.42	923.44	0.966	79.06	0.345	18.476	116.51	600.4	257.29	11.27
Итого за день		1457	46.44	64.58	188.18	1519.11	1.236	94.9	19.44	19.682		972.03	362.91	17.15

Возрастная гр 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Кукуруза консервированная прогретая	30	0.85	0.7	3.6	24.1	0.018	3	0.001	0.058	6.74	18.56	6.22	0.21
	Котлета мясная	100	13.98	20.48	16.34	305.62	0.234	0.98	0.007	2.826	25.93	137.82	20.58	1.66
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.39	4.97	45.96	246.11	0.05		0.024	0.308	6.4	94.8	31	0.63
	Кофейный напиток на молоке 200/11	200	3.53	3.21	19.48	120.9	0.02	0.6	0.015		121.33	91	14	0.13
	Хлеб пшеничный	48	3.75	0.48	22.94	109.3	0.076			0.62	10.92	43.22	15.67	0.095
	Кисломолочный продукт	100	2.5	1.2	13.1	73				2.25				0.18
Итого за Завтрак		658	29	31.04	121.42	879.03	0.398	4.58	0.047	6.062	171.32	385.4	87.47	2.905
Обед														
	Салат из свеклы с сыром	100	4.63	12.21	8.1	160.82	0.024	9.3	0.036	3.682	157.24	109.72	25.14	1.43
	Суп картофельный с крупой и рыбой	250	4.78	4.41	14.58	117.08	0.133	16.63	0.004	1.705	16.8	85.66	27.7	0.94
	Жаркое по домашнему	280	22.57	35.04	29	521.66	0.823	37.25	0.002	4.515	41.16	330.44	73.54	3.08
	Компот из свежих яблок с клюквой 200/11	200	0.14	0.14	14.41	59.45	0.11	3.5		0.07	5.93	3.85	3.15	0.8
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48	3.32	0.47	24.22	114	0.09	0	0.29	10.93	15.67	92.15	24.22	2.13
Итого за Обед		878	35.44	52.27	90.31	973.01	1.18	66.68	0.332	20.902	236.8	621.82	153.75	8.38
Итого за день		1536	64.44	83.31	211.73	1852.04	1.578	71.26	0.379	26.964	408.12	1007.22	241.22	11.285

Возрастная гр 12-18 лет

День: среда

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с маслом сливочным 24/15	39	1.92	11.6	12.44	161.78	0.002		0.06	0.15	3.6	4.5		0.03
	Омлет с сыром	200	24.74	29.97	3.42	382.34	0.125	0.85	10.631	1.003	374.14	438.87	32.55	3.66
	Чай с сахаром и лимоном 180/10/6	180	0.27	0.05	11.12	46.01	0.004	2.9	0.001	0.014	8.08	9.78	5.24	0.9
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		559	27.49	42.18	40.7	652.29	0.131	17.75	10.692	1.447	408.22	468.55	50.39	7.67
Обед														
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.55	5.08	9.39	89.54	0.03	36.05		40.77	40.77	30.09	16.44	0.56
	Суп овощной на курином бульоне	250	4.31	7.35	11.12	127.9	0.098	21.56	0.005	2.385	23.82	72.36	24.05	0.95
	Плов со свиной	280	27.53	39.6	51.24	651.5	0.804	8.4	0.003	4.744	36.96	380.55	79.08	2.7
	Компот из сухофруктов	200	0.58	0.1	20.86	86.65	1.105		0.003	2.159	7.91	2.261	3.25	2.55
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48	3.32	0.47	24.22	114	0.09	0	0.29	10.93	15.67	92.15	24.22	2.13
Итого за Обед		878	37.29	52.6	116.83	1069.59	2.127	66.01	0.301	60.988	125.13	577.411	147.04	8.89
Итого за день		1437	64.78	94.78	157.53	1721.88	2.258	83.76	10.993	62.435	533.35	1045.961	197.43	16.56

Возрастная гр 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с сыром 24/25	49	7.6	8.1	12.24	152.22	0.01	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Запеканка из творога Нежная	200	30.07	24.77	35.09	483.54	0.114	0.7	0.14	3.44	254.1	377.92	42.4	1.6
	Кофейный напиток на молоке 200/11	200	3.53	3.21	19.48	120.9	0.02	0.6	0.015		121.33	91	14	0.13
	Фрукт свежий	140	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		589	41.76	36.64	80.53	818.82	0.144	15.48	0.22	3.845	617.83	609.32	77.75	5.06
Обед														
	Салат из свежих помидоров/огурцов	100	0.67	6.09	1.81	64.68	0.029	6.65		2.735	16.15	28.62	13.3	0.48
	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	250	6.99	6.51	19.28	163.61	0.251	11.5		2.41	29.08	97.9	35.8	2.11
	Биточек куриный	100	17.41	15.37	16.75	274.98	0.22	2.48	0.022	2.89	30.28	151.92	21.968	1.82
	Макароны отварные	180	6.76	5.14	43.08	245.65	0.104		0.024	0.975	13.03	54.87	9.76	0.99
	Напиток Витаминный 200/11(шиповник, изюм)	200	0.46	0.15	20.11	83.62	0.018	80	0.065		15.5	11.68	4.72	0.51
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48	3.32	0.47	24.22	114	0.09	0	0.29	10.93	15.67	92.15	24.22	2.13
Итого за Обед		878	35.61	33.73	125.25	946.54	0.712	100.63	0.401	19.94	119.71	437.14	109.768	8.04
Итого за день		1467	77.37	70.37	205.78	1765.36	0.856	116.11	0.621	23.785	737.54	1046.46	187.518	13.1

Возрастная гр 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Бутерброд с сыром 24/25	49	7.6	8.1	12.24	152.22	0.01	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	200	5.99	7.19	42.48	258.6	0.074	1.27	19.62	0.222	123.4	155.18	35.22	0.56
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	11.05	45.45	0.001	0.1	0.001		5.28	8.24	4.4	0.85
	Фрукт свежий	120	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		569	14.35	15.9	79.49	518.43	0.085	15.55	19.686	0.627	371.08	303.82	60.97	4.74
Обед														
	Салат из моркови	100	1.22	7.09	6.49	94.62	0.056	4.7		3.456	25.38	51.84	35.72	0.66
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	4.58	9.7	14.19	162.35	0.076	22.38	0.024	2.508	46.75	78.84	29.12	1.39
	Котлета рыбная	100	12.63	11.41	13.21	205.99	0.125	1.13	0.007	4.618	38.02	171.49	39.57	0.83
	Пюре картофельное	180	3.32	5.6	22.19	152.43	0.165	26.1	4.624	0.189	42.17	97.55	32.89	1.2
	Кисель из ягод свежемороженных	200	0.19	0.06	19.6						3.93	6.93		0.03
	Хлеб ржано-пшеничный "Здоровье"	48	3.32	0.47	24.22	114	0.09	0	0.29	10.93	15.67	92.15	24.22	2.13
Итого за Обед		878	25.26	34.33	99.9	729.39	0.512	54.31	4.945	21.701	171.92	498.8	161.52	6.24
Итого за день		1447	39.61	50.23	179.39	1247.82	0.597	69.86	24.631	22.328	543	802.62	222.49	10.98

Возрастная гр 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: суббота

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Макаронные изделия отварные с сыром 180/20	200	11.4	11.04	43.08	317.31	0.112	0.14	0.076	1.085	189.03	154.87	16.76	1.19
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	11.05	45.45	0.001	0.1	0.001		5.28	8.24	4.4	0.85
	Хлеб пшеничный	48	3.75	0.48	22.94	109.3	0.076			0.62	10.92	43.22	15.67	0.095
	Фрукт свежий	240	0.56	0.56	13.72	62.16		14		0.28	22.4	15.4	12.6	3.08
Итого за Завтрак		688	15.91	12.13	90.79	534.22	0.189	14.24	0.077	1.985	227.63	221.73	49.43	5.215