

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

Возрастная гр 12-18 лет

День: понедельник

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														
	Сыр полутвердый	20	4.64	5.9		71.66	0.008	0.14	0.052	0.1	176	100	7	0.2
	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
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	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		590	13.49	14.96	64.58	458.01	0.075	15.51	19.673	0.638	327.42	245.96	48.71	4.53
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 (целиакция)	100	11.98	20.34	3.64	245.56	0.388	4.6	0.001	2.454	17.06	151.34	24.4	1.12
	Картофель отварной	180	3.65	5.07	29.42	177.89	0.217	36	0.024	0.024	19.44	106.2	41.4	1.63
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
Итого за Обед		860	28.18	39	89.19	831.48	0.877	109.8	0.05	7.732	117	392.83	121.23	6.37
Итого за день		1450	41.67	53.96	153.77	1289.49	0.952	125.31	19.723	8.37	444.42	638.79	169.94	10.9

Возрастная гр 12-18 лет

День: вторник

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														
	Подгарнировка из свежих овощей	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 сметанном соусе (целиакция)	100	1.68	5.78	0.49	60.7	0.009	0.27	5.268	0.968	11.83	7.94	13.48	0.15
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	Молоко	100	3	2.5	4.7	53								
Итого за Завтрак		640	19.92	16.38	81.26	562.92	0.698	3.37	5.293	1.752	41.15	283.92	190.18	6.78
Обед														
	Салат из белокочанной 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
	Мясо тушеное(говядина)(целиакция)	100	15.55	18.29	0.06	229.18	0.004	0.6		2.224	8.96	174.77	22.83	1.55
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
Итого за Обед		860	28.9	28.67	97.06	775.02	1.292	17.23	0.031	6.396	40.07	357.491	84.78	5.67
Итого за день		1500	48.82	45.05	178.32	1337.94	1.99	20.6	5.324	8.148	81.22	641.411	274.96	12.45

Возрастная гр 12-18 лет

День: среда

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														
	Сыр полутвердый	20	4.64	5.9		71.66	0.008	0.14	0.052	0.1	176	100	7	0.2
	Каша вязкая молочная пшениная 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	0.2	0.05	11.05	45.45	0.001	0.1	0.001		5.28	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	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		590	13.23	15.71	58.95	441.21	0.086	15.48	19.073	0.814	326.73	238.47	47.38	4.59
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(целиакия)	100	12.81	15.23	9.36	225.78	0.024	3.3	0.003	2.302	15.99	161.89	24.87	1.488
	Картофель отварной	180	3.65	5.07	29.42	177.89	0.217	36	0.024	0.024	19.44	106.2	41.4	1.63
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
Итого за Обед		860	25.03	31.85	292.99	821.74	0.501	66.8	0.027	6.686	99.29	405.3	120.77	6.548
Итого за день		1450	38.26	47.56	351.94	1262.95	0.587	82.28	19.1	7.5	426.02	643.77	168.15	11.138

Возрастная гр 12-18 лет

День: четверг

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														
	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.2	99.14	0.002		0.06	0.15	3.6	4.5		0.03
	Запеканка из творога с соусом ягодным 150/50	200	25.26	19.85	16.99	347.68	0.058	0.708	0.083	2.95	232.955	311.16	32.46	0.6
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	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		585	29.62	21.36	57.36	551.29	0.059	14.808	0.084	3.23	260.635	334.8	49.46	4.53
Обед														
	Салат из свежих овощей	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(целиакия)	250	3.6	8.94	17.71	165.68	0.109	16.74	0.02	2.411	27.03	12.96	28.75	1.05
	Жаркое по домашнему(целиакия)	280	18.9	30.26	25.388	441.61	0.692	28.45	0.002	3.919	37.76	277.5	69.15	2.45
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
Итого за Обед		860	27.23	46.34	80.618	851.59	0.848	131.84	0.087	9.065	96.44	330.76	115.92	4.49
Итого за день		1445	56.85	67.7	137.978	1402.88	0.907	146.648	0.171	12.295	357.075	665.56	165.38	9.02

Возрастная гр 12-18 лет

День: пятница

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														
	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 свиной(целиакя)	280	27.01	39.62	49.52	662.73	0.79	2.75	0.003	4.64	38.29	378.81	75.6	2.46
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	Молоко	100	2.5	4.7	53									
Итого за Завтрак		640	34.16	45.97	132.77	828.28	0.809	5.85	0.005	4.698	50.31	405.61	86.22	3.52
Обед														
	Подгарнировка из свежих овощей	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(целиакя)	250	4.199	9.69	12.66	154.7	0.064	18.77	0.024	2.42	46.15	73.4	25.1	1.2
	Печень по-строгановки 50/50 (целиакя)	100	13.44	10.074	6.967	172.298	0.227	23.466	58.297	2.94	17.43	233.68	14.38	4.97
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
Итого за Обед		860	32.599	33.904	97.067	834.848	0.678	48.886	58.345	8.819	98.1	584.84	218.78	12.25
Итого за день		1500	66.759	79.874	229.837	1663.128	1.487	54.736	58.35	13.517	148.41	990.45	305	15.77

Возрастная гр 12-18 лет

День: суббота

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														
	Сыр полутвердый	20	4.64	5.9		71.66	0.008	0.14	0.052	0.1	176	100	7	0.2
	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 200/11	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	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		690	20.67	21.51	101.79	694.5	0.142	15.98	19.706	1.087	443.9	383.18	73.34	4.25

Возрастная гр 12-18 лет

День: понедельник

Неделя: 2

№ 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														
	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.2	99.14	0.002		0.06	0.15	3.6	4.5		0.03
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	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		570	14.27	16.72	77.89	530.18	0.137	15.81	19.054	1.199	267.55	242.83	54.5	3.95
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 фасолью на курином бульоне	250	7.9	7.72	19.06	177.31	0.183	11.76	0.005	2.46	42.62	157.2	39.77	1.95
	Гуляш из свинины 50/50(целиаксия)	100	11.98	20.34	3.64	245.56	0.388	4.6	0.001	2.454	17.06	151.34	24.4	1.12
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
Итого за Обед		860	35.95	42.23	107.02	963	0.95	74.06	0.055	8.482	129.14	595.07	249.8	10.15
Итого за день		1430	50.22	58.95	184.91	1493.18	1.087	89.87	19.109	9.681		837.9	304.3	14.1

Возрастная гр 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 2

№ 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
	Мясо тушеное(говядина)(целиаксия)	100	15.55	18.29	0.06	229.18	0.004	0.6		2.224	8.96	174.77	22.83	1.55
	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
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	Молоко	100	3	2.5	4.7	53								
Итого за Завтрак		640	33.27	34.32	99.91	854.47	0.132	4.17	0.059	3.075	144.2	400.73	78.57	2.8
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(целиаксия)	280	18.9	30.26	25.388	441.61	0.692	28.45	0.002	3.919	37.76	277.5	69.15	2.45
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
Итого за Обед		860	32.05	47.92	78.078	874.96	0.959	57.88	0.042	9.376	217.73	476.73	125.14	5.62
Итого за день		1500	65.32	82.24	177.988	1729.43	1.091	62.05	0.101	12.451	361.93	877.46	203.71	8.42

Возрастная гр 12-18 лет

День: среда

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														
	Масло сливочное	15	0.12	10.88	0.2	99.14	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	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		565	29.29	42.36	44.06	685.65	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 свининой(целиакия)	280	27.01	39.62	49.52	662.73	0.79	2.75	0.003	4.64	38.29	378.81	75.6	2.46
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
Итого за Обед		860	37.05	53.05	106.49	1062.82	2.023	60.36	0.011	49.954	110.79	483.521	119.34	6.52
Итого за день		1425	66.34	95.41	150.55	1748.47	2.154	78.11	10.703	51.401	519.01	952.071	169.73	14.19

Возрастная гр 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: четверг

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														
	Сыр полутвердый	20	4.64	5.9		71.66	0.008	0.14	0.052	0.1	176	100	7	0.2
	Запеканка из творога с соусом ягодным 150/50	200	25.26	19.85	16.99	347.68	0.058	0.708	0.083	2.95	232.955	311.16	32.46	0.6
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	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		590	39.94	34.17	76.3	783.58	0.126	15.418	0.169	3.815	553.455	539.16	70.58	4.29
Обед														
	Салат из свежих овощей	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
	Филе куриное запеченное	100	4.29	14.06	0.14	144.22	0.021	0.17	6.77	4.568	12.54	38.75	18.24	0.65
	Пшено отварное	180	2.06	6.8	12.17	118.13	0.058		0.024	0.64	11.52	42.12	15.12	0.52
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
Итого за Обед		860	18.07	34.51	69.11	670.26	0.377	98.32	6.859	10.353	84.79	219.07	87.18	4.27
Итого за день		1450	58.01	68.68	145.41	1453.84	0.503	113.738	7.028	14.168	638.245	758.23	157.76	8.56

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														
	Сыр полутвердый	20	4.64	5.9		71.66	0.008	0.14	0.052	0.1	176	100	7	0.2
	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200	7.94	8.25	37.93	261.7	0.245	1.24	19.02	0.434	125.93	230.99	109.3	3.34
	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
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	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		570	16.94	15.66	78.3	536.97	0.254	15.48	19.073	0.814	329.61	354.63	133.3	7.47
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(целиаксия)	250	4.199	9.69	12.66	154.7	0.064	18.77	0.024	2.42	46.15	73.4	25.1	1.2
	Рыба припущенная	100	19.74	1.12	0.16	89.71	0.137	0.82	0.012	0.376	50.22	298.76	68.48	1.01
	Картофель отварной	180	3.65	5.07	29.42	177.89	0.217	36	0.024	0.024	19.44	106.2	41.4	1.63
	Компот из ягод свежемороженных	200	0.18	0.06	12.56	51.49					0.33			0.03
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
Итого за Обед		860	32.589	23.93	76.89	664.41	0.474	60.29	0.06	6.276	141.52	530.2	170.7	4.53
Итого за день		1430	49.529	39.59	155.19	1201.38	0.728	75.77	19.133	7.09	471.13	884.83	304	12

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														
	Каша вязкая молочная пшеничная 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	0.2	0.05	11.05	45.45	0.001	0.1	0.001		5.28	8.24	4.4	0.85
	Хлебобулочное изделие без глютена	30	3.6	0.9	15.6	96								
	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		670	8.59	9.81	58.95	369.55	0.078	15.34	19.021	0.714	150.73	138.47	40.38	4.39

