

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	449	7.48	7.62	12.24	147.42	0.071	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным из пшена с маслом сливочным СД	200	4.49	7.55	18.22	158.78	0.066	1.27	19.62	0.258	123.56	122.32	24.71	0.38
	Напиток кофейный на молоке СД	200	3.62	3.31	9.13	79.89	0.04	1.3	20		121	91	14	0.1
	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		989	16.15	19.04	53.31	448.25	0.177	16.75	39.685	0.663	486.96	353.72	60.06	3.81
Обед														
	Салат из квашеной капусты СД	100	1.71	5.09	2.85	64.05	0.019	28.5		2.295	45.6	29.55	15.2	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 СД	100	11.72	20.21	2.34	238.1	0.381	4.6	0.001	2.454	15.9	144.34	22.2	1.05
	Каша перловая рассыпчатая	180	4.45	4.33	31.68	183.49	0.045		0.02	0.58	19.27	154.9	18.99	0.86
	Чай с шиповником СД	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 ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
Итого за Обед		878	28.49	36.69	92.87	815.28	0.779	74.7	0.326	8.953	132.59	527.58	121.32	6.67
Итого за день		1867	44.64	55.73	146.18	1263.53	0.956	91.45	40.011	9.616	619.55	881.3	181.38	10.48

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														
	Горошек консервированный прогретый	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 СД	100	2.14	4.26	3.25	59.9	0.026	3.4	5.262	0.578	10.96	19.64	18.88	0.4
	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 без сахара	200	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
	Кисломолочный продукт	100	2.5	1.2	13.1	73				2.25				0.18
Итого за Завтрак		658	19.6	13.12	90.06	556.21	0.795	6.5	5.567	4.712	55.61	387.76	219.8	8.32
Обед														
	Салат из белокачанной капусты с огурцом СД	100	1.43	5.1	4.35	68.96	0.035	28.32		2.351	36.37	34.92	19.22	0.59
	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 тушенное(говядина) СД	100	16	18.42	2.66	240.45	0.017	2.4		2.264	10.88	184.49	27.03	1.72
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4.4	0.48	27.4	131.52	0.12			0.68	16	110.4	24	1.88
	Компот из сухофруктов СД	200	0.58	0.1	9.88	42.74	1.105		0.003	2.159	7.58	2.261	3.25	2.52
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
Итого за Обед		878	29.08	23.87	78.74	645.79	1.455	19.03	0.287	7.908	66.92	474.951	106.2	8.2
Итого за день		1536	48.68	36.99	168.8	1202	2.25	25.53	5.854	12.62	122.53	862.711	326	16.52

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	7.48	7.62	12.24	147.42	0.071	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным СД	200	5.97	4.26	21.42	147.93	0.177	0.99	15.2	0.51	111.16	173.86	45.44	1.25
	Какао на молоке СД	200	3.64	3.45	4.59	63.96	0.04	1.16	17.8	0.012	112.81	107.81	29.46	0.97
	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	17.65	15.89	51.97	421.47	0.288	16.33	33.065	0.927	466.37	422.07	96.25	5.55
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 СД	250	3.35	4.34	17.08	120.8	0.107	16.5		1.51	15.68	83.31	25.95	1.02
	Ежики из говядины СД	100	14.22	16.33	8.8	239.06	0.057	11	0.003	2.284	14	185.56	38.76	1.99
	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 СД	200	0.13	0.13	3.25	14.75	0.01	3.38		0.071	5.35	3.685	3.05	0.73
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
Итого за Обед		878	26.26	32.5	232.53	807.4	0.516	74.38	0.307	7.804	113.88	529.595	158.28	8.16
Итого за день		1467	43.91	48.39	284.5	1228.87	0.804	90.71	33.372	8.731	580.25	951.665	254.53	13.71

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	1.8	11.12	12.44	156.98	0.062		0.06	0.15	3.6	4.5		0.03
	Запеканка из творога с соусом ягодным СД 150/50	200	23.79	16.81	15.53	308.53	0.095	0.62	0.068	2.02	208.38	312.58	42.3	0.96
	Чай без сахара	200	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	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	24.55	17.42	29.32	372.23	0.096	14.72	0.069	2.3	235.73	336.22	59.3	4.86
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	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 СД	200	0.46	0.15	9.13	39.7	0.018	80	0.065	0.344	11.2	11.68	4.72	0.48
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
Итого за Обед		878	30.74	50.48	81.51	904.81	1.061	140.64	0.367	11.14	112.7	554.49	144.03	6.27
Итого за день		1457	55.29	67.9	110.83	1277.04	1.157	155.36	0.436	13.44	348.43	890.71	203.33	11.13

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														
	Горошек консервированный прогретый	30	0.93	0.06	1.95	12.06	0.33	3		0.06	6	18.6	6.3	0.21
	Плов из птлицы(крупа перловая)СД	280	7.93	7.52	43	271.41	0.107	4.28	6.86	3.059	39.77	219.177	54.51	1.62
	Чай без сахара	200	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
	Кисломолочный продукт	100	2.5	1.2	13.1	73				2.25				0.18
Итого за Завтрак		658	14.88	9.29	82.34	472.01	0.518	7.38	7.141	6.469	66.38	338.157	89.43	3.97
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
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной СД	250	4.58	9.7	11.19	150.37	0.076	22.38	0.024	2.508	46.66	78.84	29.12	1.38
	Печень по-строгановки 50/50 СД	100	13.83	10.278	8.91	185.48	0.234	23.466	58.23	2.947	19.11	244.18	17.18	6.17
	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 свежемороженных СД	200	0.18	0.06	1.58	7.58								
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
Итого за Обед		878	33.09	33.678	95.18	817.82	0.777	52.496	58.558	10.014	115.62	692.92	249.82	14.74
Итого за день		1536	47.97	42.968	177.52	1289.83	1.295	59.876	65.699	16.483	182	1031.077	339.25	18.71

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														
	Бутерброд с сыром 24/25	49	7.48	7.62	12.24	147.42	0.071	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша вязкая молочная пшениная с маслом сливочным СД	200	4.14	8.2	12.45	140.2	0.076	1.2	118.42	0.434	119.24	112.1	22.96	0.44
	Чай без сахара	200	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	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	12.38	16.43	38.48	351.32	0.148	15.48	118.486	0.839	366.59	260.74	48.71	4.59

Возрастная гр 12-18 лет

День: понедельник

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 маслом сливочным 24/15	39	1.8	11.12	12.44	156.98	0.062		0.06	0.15	3.6	4.5		0.03
	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным СД	200	5.97	4.26	21.42	147.93	0.177	0.99	15.2	0.51	111.16	173.86	45.44	1.25
	Какао на молоке СД	200	3.64	3.45	4.59	63.96	0.04	1.16	17.8	0.012	112.81	107.81	29.46	0.97
	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	11.97	19.39	52.17	431.03	0.279	16.15	33.06	0.952	249.97	301.57	87.5	5.33
Обед														
	Салат из квашеной капусты СД	100	1.71	5.09	2.85	64.05	0.019	28.5		2.295	45.6	29.55	15.2	0.57
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	7.9	7.72	19.06	177.31	0.183	11.76	0.005	2.469	42.62	157.2	39.77	1.95
	Гуляш из свинины 50/50 СД	100	11.72	20.21	2.34	238.1	0.381	4.6	0.001	2.454	15.9	144.34	22.2	1.05
	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 СД	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 ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
Итого за Обед		878	35.46	40.66	108.44	941.2	1.024	74.96	0.335	9.156	144.9	681.12	272.3	11.22
Итого за день		1457	47.43	60.05	160.61	1372.23	1.303	91.11	33.395	10.108		982.69	359.8	16.55

Возрастная гр 12-18 лет

День: вторник

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														
	Горошек консервированный прогретый	30	0.93	0.06	1.95	12.06	0.33	3		0.06	6	18.6	6.3	0.21
	Мясо тушеная(говядина) СД	100	16	18.42	2.66	240.45	0.017	2.4		2.264	10.88	184.49	27.03	1.72
	Каша перловая рассыпчатая	180	4.45	4.33	31.68	183.49	0.045		0.02	0.58	19.27	154.9	18.99	0.86
	Напиток кофейный на молоке СД	200	3.62	3.31	9.13	79.89	0.04	1.3	20		121	91	14	0.1
	Кисломолочный продукт	48	3.75	0.48	22.94	109.3	0.076			0.62	10.92	43.22	15.67	0.095
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
Итого за Завтрак		606	32.07	27.06	92.58	739.19	0.588	6.7	20.3	4.624	183.73	584.35	106.21	4.125
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 СД	200	0.13	0.13	3.25	14.75	0.01	3.38		0.071	5.35	3.685	3.05	0.73
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
Итого за Обед		878	35.43	52.25	79.15	928.31	1.07	66.56	0.322	11.073	236.21	621.645	153.65	7.32
Итого за день		1484	67.5	79.31	171.73	1667.5	1.658	73.26	20.622	15.697	419.94	1205.995	259.86	11.445

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	1.8	11.12	12.44	156.98	0.062		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 лимоном	200	0.27	0.05	0.14	2.1	0.004	2.9	0.001	0.014	7.75	9.78	5.24	0.86
	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	27.37	41.7	29.72	603.58	0.191	17.75	10.692	1.447	407.89	468.55	50.39	7.63
Обед														
	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1.43	5.1	4.35	68.96	0.035	28.32		2.351	36.37	34.92	19.22	0.59
	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 из птицы(крупа перловая)СД	280	7.93	7.52	43	271.41	0.107	4.28	6.86	3.059	39.77	219.177	54.51	1.62
	Компот из сухофруктов СД	200	0.58	0.1	9.88	42.74	1.105		0.003	2.159	7.58	2.261	3.25	2.52
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
Итого за Обед		878	17.57	20.53	92.57	625.01	1.425	54.16	7.148	11.054	123.2	420.858	125.25	6.82
Итого за день		1457	44.94	62.23	122.29	1228.59	1.616	71.91	17.84	12.501	531.09	889.408	175.64	14.45

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	7.48	7.62	12.24	147.42	0.071	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Запеканка из творога с соусом ягодным СД 150/50	200	23.79	16.81	15.53	308.53	0.095	0.62	0.068	2.02	208.38	312.58	42.3	0.96
	Напиток кофейный на молоке СД	200	3.62	3.31	9.13	79.89	0.04	1.3	20		121	91	14	0.1
	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	35.45	28.3	50.62	598	0.206	16.1	20.133	2.425	571.78	543.98	77.65	4.39
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
	Биточек куриный СД	100	17.64	13.23	16.24	254.58	0.267	2.52	0.023	2.016	30.52	155.38	22.42	1.86
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4.4	0.48	27.4	131.52	0.12			0.68	16	110.4	24	1.88
	Напиток Витаминный(шиповник,изюм) СД	200	0.46	0.15	9.13	39.7	0.018	80	0.065	0.344	11.2	11.68	4.72	0.48
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
Итого за Обед		878	33.48	26.92	98.08	768.09	0.765	100.67	0.368	9.285	118.61	496.12	124.46	7.95
Итого за день		1467	68.93	55.22	148.7	1366.09	0.971	116.77	20.501	11.71	690.39	1040.1	202.11	12.34

Возрастная гр 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: пятница

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	7.48	7.62	12.24	147.42	0.071	0.18	0.065	0.125	220	125	8.75	0.25
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным СД	200	6.06	7.2	37.23	237.97	0.075	1.27	19.62	0.226	123.3	156.68	35.72	0.548
	Чай без сахара	200	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	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	14.3	15.43	63.26	449.09	0.147	15.55	19.686	0.631	370.65	305.32	61.47	4.698
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 со сметаной СД	250	4.58	9.7	11.19	150.37	0.076	22.38	0.024	2.508	46.66	78.84	29.12	1.38
	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 свежемороженых СД	200	0.18	0.06	1.58	7.58								
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
Итого за Обед		878	32.69	23.5	73.06	634.17	0.566	63.9	0.34	7.464	157.36	627.78	198.94	5.82
Итого за день		1447	46.99	38.93	136.32	1083.26	0.713	79.45	20.026	8.095	528.01	933.1	260.41	10.518

Возрастная гр 12-18 лет

Сезон осенне-зимний

День: суббота

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 молочная гречневая СД	200	8.09	4.27	28.74	185.7	0.221	1.16	17.8	0.344	116.29	209.13	98.46	2.97
	Чай без сахара	200	0.2	0.05	0.07	1.54	0.001	0.1	0.001		4.95	8.24	4.4	0.82
	Хлеб ржаной	48	3.32	0.46	24.22	114	0.08	0	0.28	1.1	15.66	92.14	24.22	1.14
	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	12.17	5.34	66.75	363.4	0.302	15.26	18.081	1.724	159.3	324.91	139.68	8.01