

Возрастная категория 11-18 лет														
День 9-й														
№ рец;	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
451	Котлета мясная	100	14,9	16,9	10,8	248,9	0,1	0	0,03	2,46	248,9	150	18,5	2
508	Гречка отварная	200	7,56	10,04	52,2	344,96	0,38	7,4	0	0,82	20,56	274,6	182,36	6,12
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	13,56	60,3	0,054	0	0	0,42	6,6	47,1	14,7	1,17
	Мандарин	185	0	0,37	14,99	44	0	90	0	0	62,9	0	10,05	0
	Итого:		24,7	27,7	105,55	754,16	0,18	97,4	0,03	3,7	350,96	479,7	231,61	10,09
	ОБЕД													
	Хлеб пшеничный	2\30	4,08	0,78	27,12	120,6	0,108	0	0	0,84	13,2	94,2	29,4	2,34
68	Салат (яйцо, зел гор, лук)	100	3,69	6,8	11,13	111	0,05	3,1	0	12,7	24,18	49	33,82	0,638
139	Суп гороховый	250	8,09	7,38	20,25	135,38	0,096	1,2	0,085	0,36	134,5	226	6	0,2
438	Азу	250	13,56	10,32	35,7	405,14	0,26	0	0	0,39	150	193	18,26	0,17
93	Напиток из шиповника	200	0,1	0,27	17,2	72,8	0	24	0	0,6	13,2	2,67	2,13	0,53
	Итого:		29,52	25,55	111,4	844,92	0,514	28,3	0,085	14,89	335,08	564,87	89,61	3,878
	Всего:		54,22	53,25	216,95	1599,08	0,694	125,7	0,115	18,59	686,04	1044,57	321,22	13,968
	ПОЛДНИК													
	Печенье	28	2	1,2	15	120	0,02	0	0	0,5	10	34	6	0,6
	Молоко	200	5,8	7	9,4	124	0,08	2,6	60	0,2	240	180	28	0,2
	Итого:		7,8	8,2	24,4	244	1	2,6	60	0,7	250	214	34	0,8
	Всего:		62,02	61,45	241,35	1843,03	0,794	128,3	60,12	19,3	936,04	1258,57	355,22	14,768