

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

Возрастная группа 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														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
181	Каша жидкая молочная манная с маслом сливочным	200	6,07	7,06	31,84	215,19	0,082	1,27	19,62	0,5	125,96	116,18	19,1 2	0,43
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,4 0	0,90
ПР	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	16	17	72	507	0	16	30	1	434	310	52	5
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,39	89,54	0,03	36,05		40,77	40,77	30,09	16,4 4	0,56
102	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
580	Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50	100	11,95	12,36	2,79	170,22	0,015	1,31	4,414	0,119	3,35	6,601	12,9 2	0,21
171	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
376	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
Итого за Обед		880	34,76	31,61	116,65	889,87	0,737	78,96	4,763	45,277	114,64	488,48 1	261, 29	11,59
Итого за день		1470	50,77	49,01	188,36	1397,3	0,85	95,155	34,449	46,182	548,78	798,80 1	313, 16	16,25

Возрастная группа 12-18 лет

День: вторник

Неделя: 1

№	Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
---	--------------------------------	--	----------------------	--	---------------	---------------------------

реп.		Масса порции (г)	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71	Подгарнировка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144
ТТК	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
379	Напиток кофейный 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
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,06	1,78
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		580	23	18	100	647	0	3	0	4	377	318	75	3
Обед														
51	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
ТТК	Суп из овощей на курином бульоне(с брокколи)	250	3,68	5,9	7,62	98,36	0,071	9,51	0,025	0,196	15,27	59,59	15,98	0,71
259	Жаркое по-домашнему	280	22,57	35,04	29	521,66	0,823	37,25	0,002	4,52	41,16	330,44	73,54	3,08
348	Компот из кураги 200/11	200	1,04	0,06	21,18	89,41	0,02	0,8	0,117	1,1	32,33	29,2	21	0,67
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,22	2,2
Итого за Обед		880	32,34	47,65	232,78	969,09	1,039	55,06	0,444	9,771	148,83	573,93	160,64	8,31
Итого за день		1460	55,81	65,41	332,88	1615,62	1,38	57,898	0,535	13,926	525,83	892,15	235,46	11,734

Возрастная группа 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

131	Горошек консервированный прогретый	30	0,93	0,06	1,95	12,06	0,33	3		0,06	6	18,6	6,3	0,21
ТТК	Омлет с сыром	200	24,74	29,97	3,42	382,34	0,125	0,85	10,631	1,003	374,14	438,87	32,5 5	3,66
382	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
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,0 6	1,78
ПР	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		620	36	35	59	687	1	19	11	1	591	654	123	10
Обед														
62	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	78,66	0,06	5		2,6	27	55,1	38	0,7
96	Рассольник Ленинградский на говяжьем бульоне(перловка)	250	4,09	9,26	17,35	169,14	0,111	16,74	0,02	2,446	28,69	95,71	28,7 5	1,13
268	Шницель школьный(свинина)	100	14,67	23,14	16,75	333,96	0,487	1	0,001	2,831	33,24	163,02	23,4 6	1,39
171	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
ТТК	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
Итого за Обед		880	28,05	43,09	126,59	1006,0 8	0,898	26,24	0,345	9,395	117,58	508,48	149, 58	6,85
Итого за день		1500	64,09	77,96	185,67	1693,3 5	1,577	44,788	10,991	10,75	708,41	1162,3 1	272, 09	16,59

Возрастная группа 12-18 лет

День: четверг

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														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
265	Плов из птицы	280	7,62	11,84	51,24	342,03	0,10	8,61	8,33	4,50	16,78	118,54	65,6 0	1,34

378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,0 ₂	0,75	10,00		65,78	53,74	11,4 ₀	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,50	1,20	13,10	73,00				2,25				0,18
Итого за Завтрак		620	14	26	91	656	0	9	18	7	86	177	77	2
Обед														
ТТК	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	19,2 ₂	0,61
245	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	1,84	3,33	14,08	93,65	0,104	16,75	0	1,475	14,65	57,61	24,3 ₅	0,86
261	Печень по-строгоновски 50/50	100,00	13,77	10,11	9,06	182,33	0,229	23,47	58,238	2,992	17,97	236,26	14,8 ₆	5,01
202	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
342	Компот из ягод свежемороженых 200/11	200	0,18	0,06	12,56	51,46					0,33			0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 ₂	2,2
Итого за Обед		880	27	24	113	781	1	69	59	9	99	480	93	10
Итого за день		1500	41,26	50,54	204,03	1436,4₄	0,67	77,9	76,953	15,832	184,98	656,44	170,41	12,15

Возрастная группа 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														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
ТТК	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
382	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
ПР	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	42	37	78	815	0	15	0	4	623	636	95	6
71	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

82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	4,58	9,7	14,19	162,35	0,076	22,38	0,024	2,508	46,75	78,84	29,1 2	1,39
ТТК	Тефтели из говядины	100	13,57	15,32	14,26	249,2	0,036	3,3		2,407	17,25	167,91	25,9 9	1,57
312	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,197	31,16	5,632	0,234	51,2	116,72	39,3 4	1,43
388	Напиток Витаминный 200/11	200	0,46	0,15	20,11	83,62	0,018	80	0,065		15,5	11,68	4,72	0,51
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
Итого за Обед		880	27	39	102	866	0	143	6	9	163	500	138	8
Итого за день		1470	69	76,31	179,76	1681,4	0,584	158,96 5	6,241	12,881	786,12	1135,2 9	232, 44	13,52

Возрастная группа 12-18 лет

День: суббота

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														
ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200	4,49	7,55	24,21	182,74	0,066	1,27	19,62	0,258	123,74	122,32	24,7 1	0,4
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,4 0	0,90
ПР	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		580	9	21	64	486	0	16	30	1	216	196	49	4

Возрастная группа 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														

ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
173	Каша вязкая молочная овсянная с маслом сливочным	200	8,06	9,23	35,51	257,3	0,244	1,24	19,02	0,764	143,21	234,53	62,0 2	1,76
ТТК	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
ПР	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		580	11	21	73	530	0	15	19	1	174	263	79	6
Обед														
47	Салат из квашенной капусты	100	1,66	6,09	8,75	96,39	0,018	27,6		2,73	44,34	28,64	14,7 2	0,57
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	4,2	5,42	13,74	120,52	0,113	16,76	0,005	1,494	15,12	75,66	24,9 2	0,99
ТТК	Азу из говядины 50/50	100	15,82	16,03	4,27	224,68	0,017	2,6		1,435	12,05	178,59	24,4 9	1,69
171	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
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
Итого за Обед		880	36	35	111	902	1	50	0	8	114	638	261	12
Итого за день		1460	46,74	56,63	183,8	1432,3 7	0,837	65,2	19,411	8,731	288,44	900,48	339, 61	17,64

Возрастная группа 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														
71	Подгарнировка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144
ТТК	Бутерброд с маслом 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
ТТК	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	16,7 6	1,19
378	Чай с молоком 200/11	200	1,70	1,65	13,40	75,25	0,02	0,75	10,00		65,78	53,74	11,4 0	0,90
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18

Итого за Завтрак		570	18	27	83	650	0	3	10	4	263	222	32	2
Обед														
51	Салат из свеклы с сыром	100	11,4	11,04	43,08	317,31	0,112	0,14	0,076	1,085	189,03	154,87	16,7 6	1,19
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	4,2	5,42	13,74	120,52	0,113	16,76	0,005	1,494	15,12	75,66	24,9 2	0,99
ТТК	Котлета Морячок	100	12,37	12,33	16,67	227,12	0,221	1,15	0,005	2,88	42,05	162,64	36,2 6	1,18
312	Пюре картофельное	180	3,98	7,31	26,52	187,83	0,197	31,16	5,632	0,234	51,2	116,72	39,3 4	1,43
349	Компот из сухофруктов 200/11	200	0,58	0,1	20,86	86,65	1,105		0,003	2,159	7,91	2,261	3,25	2,55
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
Итого за Обед		880	35,99	36,68	146,09	1058,1 9	1,828	49,21	6,021	8,992	321,63	608,15 1	145, 75	9,54
Итого за день		1450	53,79	64,03	229,16	1708,1 8	1,972	52,1	16,158	13,297	584,84	829,85 1	177, 91	11,984

Возрастная группа 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														
71	Подгарнировка из свежих овощей	30	0,2	1,83	0,54	19,04	0,009	2	0	0,82	4,8	8,59	4	0,144
ТТК	Омлет натуральный	200	20,19	22,53	3,59	297,89	0,15	0,38	0,55	0,87	145,89	323,77	23,5 5	3,81
382	Какао на молоке 200/11	200	3,97	3,80	16,09	114,43	0,02	0,60	0,02	0,01	126,45	117,20	31,0 0	1,01
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,0 6	1,78
ПР	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		620	31	29	58	610	0	17	1	2	361	529	111	10

Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,39	89,54	0,03	36,05		40,77	40,77	30,09	16,4 4	0,56
102	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
260	Гуляш из говядины 50/50	100	15,43	17,68	3,74	235,82								
171	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
ТТК	Кисель из ягод свежемороженых 200/11	200	0,19	0,06	19,6	79,68					3,93	6,93		0,03
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
Итого за Обед		880	32,01	34,78	123,19	933,52	0,411	47,55	0,324	44,628	96,5	325,72	108, 46	5,53
Итого за день		1500	62,77	63,98	181,03	1543,3 2	0,791	64,628	0,884	46,608	457,88	854,44 3	219, 67	15,354

Возрастная группа 12-18 лет

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
580	Филе куриное, тушенное в томатном соусе 50/50	100	11,95	12,36	2,79	170,22	0,015	1,31	4,414	0,119	3,35	6,601	12,9 2	0,21
171	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
377	Чай с сахаром и лимоном 200/11	200	0,27	0,05	11,12	46,01	0,004	2,9	0,001	0,014	8,08	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	50	5,84	0,48	23,9	116,28	0,2	0,098	0	0	61,84	63,76	40,0 6	1,78
ПР	Кисломолочный продукт	100	2,5	1,2	13,1	73				2,25				0,18
Итого за Завтрак		630	31	21	98	701	1	4	4	3	91	329	224	9
Обед														
71	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
252	Суп Харчо на говяжьем бульоне	250	3,14	5,12	15,23	119,51	0,03	2,29	0,02	0,20	9,43	57,39	17,0 8	0,52

259	Жаркое по-домашнему	280	22,57	35,04	29	521,66	0,823	37,25	0,002	4,52	41,16	330,44	73,5 4	3,08
242	Компот из свежих яблок 200/11	200	0,16	0,16	14,90	61,67	0,01	4,00		0,08	6,73	4,40	3,60	0,91
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
Итого за Обед		880	30	47	86	886	1	50	0	9	90	517	133	7,19
Итого за день		1510	61,07	68,07	184,54	1587,5	1,55	54,498	4,761	11,782	181,1	846,13 1	356, 96	15,83

Возрастная группа 12-18 лет

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														
ТТК	Бутерброд с маслом сливочным 25/15	40	2	11,63	12,95	165,39	0,002		0,06	0,15	3,6	4,5		0,03
223	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	53,6 6	1,13
379	Напиток кофейный 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
ПР	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		580	37	40	101	909	0	16	0	4	547	549	80	4
Обед														
62	Салат морковный	100	1,3	5,1	6,9	78,66	0,06	5		2,6	27	55,1	38	0,7
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	4,58	9,7	14,19	162,35	0,076	22,38	0,024	2,508	46,75	78,84	29,1 2	1,39
295	Биточек куриный	100	17,4 1	13,37	16,45	257								
202	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
348	Компот из кураги 200/11	200	1,04	0,06	21,18	89,41	0,02	0,8	0,117	1,1	32,33	29,2	21	0,67

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,46	0,48	25,22	118,76	0,08	0	0,3	1,14	16,32	96	25,2 2	2,2
Итого за Обед		880	34,55	33,85	127,02	951,83	0,34	28,18	0,465	8,323	135,43	314,01	123, 1	5,95
		1460	71,22	73,75	227,66	1861,0 5	0,521	43,99	0,644	11,945	681,98	863,12	203, 36	10,32

Возрастная группа 12-18 лет

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														
ТТК	Бутерброд с сыром 25/25	50	7,68	8,13	12,75	154,83	0,01	0,18	0,07	0,13	220,00	125,00	8,75	0,25
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом сливочным	200	8,94	8,25	37,93	261,70	0,25	1,24	19,02	0,43	125,93	230,99	109, 30	3,34
ТТК	Чай с сахаром 200/11	200	0,20	0,05	11,05	45,45	0,00	0,10	0,00		5,28	8,24	4,40	0,85
ПР	Фрукт свежий	140	0,56	0,56	13,72	62,16		14,00		0,28	22,40	15,40	12,6 0	3,08
Итого за Завтрак		590	17	17	75	524	0	16	19	1	374	380	135	8

