

День: понедельник  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ реце пта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1-й день (понедельник)</b>															
93	<b>Завтрак</b>	250													
	1 Суп молочный с макаронными изделиями	175	4,9	5,6	8,23	102,9	0,06	2,0	0,04	0,2	242	182	28	0,2	
	Молоко	20	2,14	0,26	14,84	70,26	0,31	0,0	0,0	0,0	13,5	116,5	50,5	3,5	
	Вермишель	4	0,0	0,0	3,99	15,84	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
	Сахар	2	0,01	1,65	0,018	14,97	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045	
			7,05	7,51	27,08	203,97	0,37	2	0,065	0,266	256,9	299,4	78,6	3,755	
959	2. Какао с молоком	200													
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	117,6	0,1	100	0,0	3,33	92	62	32	0,04	
	Сахар	15	0,0	0,0	14,97	59,4	0,006	0,5	0,0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12	
	Какао	1,2	0,92	0,21	0,33	4,39	0,005	1	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08	
			6,52	6,61	24,7	181,39	0,111	101,	0	3,405	100,	73,3	37,2	0,24	
41	3. Хлеб пшеничный с маслом	50/5													
	хлеб пшеничный	50	5	1,5	21,5	121,1	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,045	37,4	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04	
			5,03	5,6	21,6	158,4	0,11	0	0,1	0,296	24,4	68,8	14,6	0,94	
	<b>Итого по завтраку</b>		<b>18,6</b>	<b>19,72</b>	<b>73,38</b>	<b>543,76</b>	<b>0,54</b>	<b>4</b>	<b>0,205</b>	<b>0,762</b>	<b>523,6</b>	<b>550,2</b>	<b>121,</b>	<b>4,94</b>	
126	<b>Обед</b>	100													
	1. Салат луковый	75	1,28	0,0	7,13	30,75	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9	
	Лук репчатый	3	0,0	3	0,0	26,97	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04	
	Масло растительное сахар	1	0,0	0,0	0,998	3,98	0,004	0,16	0,026	1,3	100	54,4	4,7	0,06	

			1,28	3	8,13	61,7	0,144	0,66	2,626	1,716	128,5	129,6	19,3	1,11
209	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками	250												
	Мясо (говядина I категор)	40	7,56	4,96	0,0	74,8	0,018	0,0	0,0	0,0	2,7	59,4	6,3	0,78
	Картофель	100	2	0,4	19,7	80	0,18	30	0,0	0,045	15	87	34,5	1,35
	Морковь	10	0,13	0,01	0,7	3,2	0,012	1,0	0,0	0,088	10,2	11	7,6	0,24
	Лук репчатый	10	0,17	0,0	0,95	4,1	0,005	1,0	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
	томат	6	0,28	0,07	0,83	5,52	0,003	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,07
	масло растительное	5	0	5	0	44,96	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
		10,14	10,44	22,18	212,58	0,218	33,2	0,025	1,73	32,8	165,4	50,9	2,53	
244	3. рыба тушеная в томатно-овощном соусе	95												
	Рыба	60	9,63	2,7	0,0	48,4	0,018	0,0	0,0	0,0	2,7	59,4	6,3	0,78
	Морковь	12	0,16	0,01	0,84	3,84	0,18	30	0,0	0,045	15	87	34,5	1,35
	Лук	10	0,14	0,0	1,04	4,10	0,012	1,0	0,0	0,088	10,2	11	7,6	0,24
	Томат	5	0,28	0,07	0,83	4,6	0,005	1,0	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
Масло растительное	6	0	6	0,0	53,95	0,003	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,07	
		10,24	8,78	2,71	114,89	0,218	33,2	0	1,664	31,7	164,5	50,8	2,52	
679	4. рис отварной	180												
	Рис	60	4,2	0,36	44,22	206,4	0,128	0,0	0,0	1,12	24	98,4	36,8	1,84
	Масло сливочное	6	0,04	4,95	0,045	44,9	0,34	0,0	0,0	0,3	0,12	0,43	21,3	0,23
		4,24	5,31	44,27	251,13	0,468	0	0	1,42	24,12	98,83	58,1	2,07	
	5. Хлеб ржаной	60	6	1,8	25,8	136,2	0,4	18,4	0,0	0,108	6,4	4,4	3,6	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,9	13,8	71,7	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9
		8,7	2,7	39,6	207,9	0,51	18,4	0	0,138	26,4	69,4	17,6	1,78	
286	6. напиток из плодов шиповника	200												
	Плоды шиповника	10	0,3	0,15	13,5	55,5	0,4	18,4	0,0	0,108	6,4	4,4	3,6	0,88
	Сахар	15	0,0	0,0	9,98	39,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045
		0,3	0,15	23,48	95,3	0,4	18,4	0	0,108	6,7	4,4	3,6	0,925	
	<b>Итого по обеду</b>		<b>34,9</b>	<b>30,38</b>	<b>140,37</b>	<b>943,53</b>	<b>0,709</b>	<b>53,0</b>	<b>0,031</b>	<b>7,91</b>	<b>133</b>	<b>516,2</b>	<b>181,</b>	<b>13,13</b>
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>53,52</b>	<b>50,1</b>	<b>213,75</b>	<b>1487,29</b>	<b>1,257</b>	<b>57,1</b>	<b>0,262</b>	<b>9,973</b>	<b>757</b>	<b>1120</b>	<b>310</b>	<b>18,17</b>