

День: пятница  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 12-18 лет

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>10-й день (пятница)</b>														
390	<b>Завтрак:</b>	200												
	1. каша пшеничная молочная	30	3,81	0,33	21,18	142,93	0,06	2,0	0,04	0,2	242	182	28	0,2
	Пшеничная крупа	150	4,2	4,8	7,05	88,2	0,31	0,0	0,0	0,0	13,5	116,	50,5	3,5
	Молоко	10	0	0	7,64	39,6	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	5	0,15	0,01
	Сахар	5	0,02	4,12	0,02	37,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,95	0,0	0,045
Масло сливочное соль	1	0								0,0				
			8,03	9,25	35,89	288,13	0,37	2	0,065	0,266	256	299,	78,6	3,755
943	2. Чай с сахаром	200/15												
	чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,06	2	0,04	0,2	242	182,	28,0	0,2
	Сахар	15	0	0	14,85	59,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0	0,045
			0,2	0,05	14,92	61,22	0,06	2	0,04	0,2	242,	182	28	0,245
42	3. Хлеб пшеничный с маслом и сыром	50\5\10												
	Хлеб пшеничный	50	5	1,5	21,5	119,5	0,044	0,0	0,0	0,012	8	26	5,6	0,36
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3	0,6	0,04
	Сыр российский	10	2,34	3	0	36,35	0,0	0,0	0,0	0,22	2,1	0,1	0,13	0,02
				7,37	8,63	21,545	193,25	0,044	0	0,1	0,498	14,5	29,1	6,33
	<b>Итого по завтраку</b>		<b>15,6</b>	<b>17,97</b>	<b>72,35</b>	<b>542,12</b>	<b>0,229</b>	<b>3,08</b>	<b>0,099</b>	<b>0,97</b>	<b>383</b>	<b>351</b>	<b>30,1</b>	<b>2,015</b>
33	<b>Обед:</b>	100												
	1. Салат свекольный	95	1,62	0	10,26	45,6	0,02	1	0	0	20	27,5	85,5	8
	Свекла													

197	Масло растительное	5	00	5	00	44,96	0,008	0,06	0	0	3,1	0,97	3,8	0,01
			1,62	5	10,26	90,56	0,028	1,06	0	0	5,1	28,9	92,3	8,01
	2. Рассольник домашний	250												
	Мясо (говядина 1 категор)	35	6,62	4,34	0,0	65,52	0,12	20	0,0	0,03	8,1	58	23	0,9
	Картофель	70	1,5	0,08	14,78	35,78	0,186	0,0	0,0	0,0	5,1	69,9	30,3	2,1
	Крупа перловая	6	0,56	0,07	4,42	16,51	0,006	0,5	0,0	0,044	3,1	5,5	3,8	0,12
	Морковь	8	0,13	0,0	0,7	2,73	0,005	1	0,0	0,031	1,1	5,8	1,4	0,08
	Лук репчатый	4	0,07	0,0	0,38	1,79	0,0	0,0	0,025	0,066	5,1	0,95	0,15	0,01
	Огурцы соленые	10	0,28	0,0	0,13	1,64	0,006	0,5	0	0,044	3,1	5,5	3,8	0,12
	Масло сливочное	5	0,06	4,125	0,045	37,4	0,05	1	0	0,031	0,7	5,8	1,4	0,08
Сметана	5	0,3	2	0,29	10,2	0,003	1,25	0	1,5	0,9	1,3	1	0,07	
			9,49	10,61	16,29	165,77	0,089	2,75	0,025	1,572	17,9	117,	18,7	1,58
591	3. Гуляш	95												
	Мясо (говядина 1 категор)	70	15,12	9,92	0,0	142,76	0,03	0	0	0	4,5	99	10,5	1,3
	Морковь	10	0,13	0,0	0,7	3,41	0,006	0,5	0	0,044	5,1	5,5	3,8	0,12
	Лук репчатый	10	0,17	0,0	0,95	4,48	0,05	1	0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
	Томат	5	0,18	0,0	0,585	4,9	0,003	1,25	0	1,5	0,7	1,3	1	0,07
	Мука	5	0,5	0,13	7,32	17,69	0,008	0	0	0,001	0,9	4,3	0,8	0,06
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0	0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
			16,66	19,17	9,6	218,6	0,86	2,75	0,025	1,67	13,5	42,0	14,0	2,74
436	4. Пюре гороховое	200												
	Горох	55	12,65	0,66	29,43	121,24	0,002	0	0,014	0	2,2	7,4	2,16	0,108
	Масло сливочное	2	0,012	1,65	0,018	14,96	0,03	1	0,02	0,1	121	91	14	0,1
	молоко	20	0,56	0,64	0,94	11,6	0	0	0	0	0,1	0	0	0,065
	соль	2					0	0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
			9,772	4,77	30,38	147,78	0,032	1	0,059	0,166	125,	98,3	16,2	0,247
868	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	00	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
	6. Компот из сухофруктов	200												
	Сухофрукты	20	0,32	0,0	12,9	54,72	0,4	18,4	0,0	0,108	6,4	4,4	3,6	0,88

	Сахар	15	0,0	0,0	14,97	59,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	0,0	0,0	0,045
			0,32	00	27,87	114,12	0,4	18,4	00	0,108	6,7	4,4	3,6	0,925
	<b>Итого по обеду</b>		<b>45,75</b>	<b>42,2</b>	<b>167,6</b>	<b>941,73</b>	<b>1.182</b>	<b>78.6</b>	<b>0.11</b>	<b>6,17</b>	<b>191</b>	<b>77</b>	<b>542</b>	<b>11.9</b>
	<b>Итого за 10-й день</b>		<b>61,35</b>	<b>59,2</b>	<b>239,3</b>	<b>1483,85</b>	<b>1.411</b>	<b>81,6</b>	<b>0,209</b>	<b>7,14</b>	<b>574</b>	<b>102</b>	<b>672</b>	<b>13,9</b>

Итого за один день 59,59 55,94 227,68 1556,5

Итого за десять дней 595,93 559,49 2276,8 15565,37