

День: четверг
Неделя: первая
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		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4-й день (четверг)														
424	Завтрак: 1. Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,028	0	0,14	0	22	74	21,6	1,08
688	2. Макароны отварные с сахаром и маслом сливочным	180	6,42	0,78	44,52	210,78	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9
	Макароны отварные	60	0	0	4,95	19,8	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04
	Сахар	5	0,03	4,125	0,045	37,4	0,004	0,16	0,026	1,3	100	54,4	4,7	0,06
	Масло сливочное	5												
			6,45	4,905	49,515	267,98	0,114	0,16	0,126	1,586	124,	123,	19,3	0,1
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	0,42
945	4. Чай с сахаром и молоком	200												
	Сахар	15	0,0	0,0	9,88	59,4	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9
	Молоко	150	4,2	4,8	7,05	78,2	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04
	чай	1	0,2	0,05	0,07	1,52	0,004	0,16	0,026	1,3	100	54,4	4,7	0,06
			4,2	4,85	17,00	149,12	0,06	2	0,04	0,2	242,	182	28	0,245
	Итого по завтраку		23,1	22,99	88,35	663,15	0,198	1,50	0,069	13,89	201	215	37,1	2,058

426	Обед 1. Салат луковый	100												
	Лук репчатый	75	1,28	0,0	7,13	30,75								
	Масло растительное	3	0,0	3	0,0	26,97	0,11	0,0	0,0	0,03	20	65	14	0,9
	сахар	1	0,0	0,0	0,998	3,98	0,0	0,0	0,1	0,266	4,4	3,8	0,6	0,04
			1,28	3	8,13	61,7	0,144	0,66	2,626	1,716	128,5	129,6	19,3	1,11
170	2. Борщ со свежей капустой и сметаной	250\10												
	Мясо говядина (1 категор)	35	6,62	4,34	0,00	55,52	0,018	0,0	0,0	0,0	2,7	59,4	6,3	0,78
	Картофель	20	0,4	0,0	3,94	17,54	0,18	30	0,0	0,045	15	87	34,5	1,35
	Капуста	25	0,45	0,0	1,35	7,2	0,012	1,0	0,0	0,088	10,2	11	7,6	0,24
	Морковь	6	0,08	0,0	0,42	2,45	0,005	1,0	0,0	0,031	3,1	5,8	1,4	0,08
	Лук	6	0,07	0,0	0,38	1,4	0,003	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,0	0,07
	Свёкла	60	1,02	0,0	6,48	30	0,0	0,0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01
	Томат	6	0,072	0	0,234	4,9	1,25	0,0	1,5	0,7	1,3	1,3	1,0	0,7
	Масло сливочное	2	0,0	1,2	0,018	18,7	0,00	0,02	0,006	1,1	0,95	0,15	0,15	0,01
	Сметана	5	0,14	1	0,16	10,3	0,003	5	0,006	0,133	9	6,2	1	2,1
				8,17	6,46	13,97	148,81	1,586	5,65	1,52	2,487	27,9	195,8	44,0
591	3. Гуляш	90\75												
	Мясо (говядина 1 категор)	80	13,12	7,92	0,0	139,76	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
	Масло сливочное	2	0,0	1,2	0,018	18,7	0,008	0	0	0,001	0,9	4,3	0,8	0,06
Масло растительное	2	0	2	0	17,98	0	0	0,025	0,066	1,1	0,95	0,15	0,01	
			14,66	17,17	2,24	187,6	0,86	2,75	0,025	1,67	13,5	42,0	14,0	2,74
678	4. Каша гречневая	200												
	Крупа гречневая	65	4,19	0,69	44,2	209,77	0,025	0	0	0	28,8	152	0	2,94
	Масло сливочное	5	0,03	4,125	0,045	37,43	0	0	0,025	0,065	1,1	0,95	0,15	0,01
			4,22	5,815	44,245	247,2	0,025	0	0,025	0,065	29,1	152	0,15	2,95
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	б. 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
	Итого по обеду		36,76	35,22	131,56	948,51	0,509	59,5	0,075	7,742	166	606	148	12,08
Итого за 4 день		59,86	58,21	219,91	1611,66	0,707	61	0,144	21,632	367	821	185	14,13	