

день третий:среда

Неделя: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория: 11-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
82	Борщ с картофелем и капустой	250	1,8	4,93	10,9	103,8	0,05	10,7	0	2,4	49,8	54,6	26,1	1,22
268	Биточки мясные	85	9	10,51	8,14	184,8	0,03	0,17	22,7	1,7	21,81	61,4	21,8	1,02
309	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,5	26,3	167,9	0,05	0	0	0,84	4,21	32,2	18,3	0,96
СРБ	Хлеб пшеничный	30	4	0,5	24,1	117,3	0,06	0	13,3	0,17	12,3	54	6,62	0,6
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,65	0,3	8,42	43,5	0,04	0	0	0,35	2,2	2,95	9,92	0,24
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого обед:			22,92	24,36	98,06	734,98	0,25	16,5	36	5,54	115,52	229,55	94,94	4,75

День четвёртый:четверг

Недели: первая неделя

Сезон: зима-весна

Возрастная категория:11-18 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетич Ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	Овощи по сезону	60	0,84	3,6	5	55,68	0,02	2,8	0	0,07	11	20	9,8	0,35
96	Рассольник Ленинградский	250	2,01	5,09	12	107,3	0,09	8,4	0	2,35	29,1	56,8	24,1	0,93
279/331	Тефтели мясные в соусе	95/50	12,3	13	13,1	219,9	0,08	0,8	52,8	0,7	37,2	115,2	24	10
303	Каша вязкая из крупы гречневой	180	5,52	6	24,6	174,6	0,14	-	-	0,7	10,2	130,7	86,5	2,88
349	Компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	28,8	119,5	0,02	0,73	0	0,51	32,5	23,4	17,5	0,69
СРБ	Хлеб пшеничный	30	3,6	0,45	21,7	105,6	0,05	0	12	0,15	11,1	48,6	5,96	0,54
СРБ	Хлеб ржаной	20	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
Итого обед:			26,85	28,58	115,3	834,78	0,45	12,73	64,8	4,9	133,73	398,24	179,76	15,68