

День пятый: пятница

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
103	Суп с макаронными изделиями	250	3,36	3,55	21,9	147,5	0,13	10,4	0	1,8	36,6	84,5	34,1	1,4
259	Жаркое по домашнему	175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	6,76	0	3,1	30,5	205,8	42,48	3,86
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
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
Итого обед:			26,18	26,06	91,2	720,98	0,37	22,79	13,3	5,5	106,8	371,65	105,32	6,81

День шестой: понедельник

Неделя: вторая 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
84	Борщ с фасолью	250	3,56	5,11	14,1	127,8	0,1	6,7	0	2,43	54,1	99,5	34,7	1,73
229	Рыба, тушеная с овощами	60/50	8,33	4,6	3,6	86,7	0,07	0,54	31,3	0,4	25,1	131	19,9	0,54
303	Каша вязкая из крупы «Артек»	180	7,44	7	48,3	284,7	0,08	0	0	0,7	16,3	105	22,4	1,8
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	1,98	0,36	10,1	52,2	0,05	0	0	0,42	2,63	3,54	11,9	0,29
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Итого обед:			26,28	21,19	120,4	786,38	0,38	12,87	44,6	4,2	135,63	417,44	107,72	5,67