

день первый: понедельник

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
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	100/5/20	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,28	72	0,67	184,5	126,3	12,7	0,77
376	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	13,7	55,8	0	2,6	0	0,01	12,8	3,96	2,16	0,32
СРБ	Йогурт	140	4,1	3,5	5,9	71,4	0,01	2,3	0	0,12	15,3	127	19,6	1,54
Итого:			12,68	13,47	40,92	336,2	0,06	5,18	72	0,8	212,6	257,26	34,46	2,63

день второй: вторник

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
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,2	76,3	0,02	3,6	0	0,2	12,6	12,6	7,2	2,5
338	Фрукты свежие	70	0,3	0,3	6,9	33	0,03	7	0	0,14	11,2	7,8	6,3	1,54
Итого:			7	8,6	39,93	266,3	0,09	10,71	59	0,81	163	116,4	22,95	4,53