

День девятый: четверг

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
303	Каша вязкая из крупы гречневой	150	4,6	5	20,52	145,5	0,12	-	-	0,58	8,5	108,9	72,1	2,4
268	Котлета мясная	75	10,81	15,4	9,1	220,2	0,05	0,2	29,7	2,3	27,8	124,6	37,9	1,8
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
СРБ	Хлеб	30	2,4	0,3	14,5	70,4	0,04	0	10,7	0,13	9,9	43,2	5,3	0,48
Итого:			18,71	20,7	62,32	512,4	0,23	3,8	40,4	3,21	58,8	289,3	122,5	7,18

День десятый: пятница

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
223/АНР	Запеканка из творога с яблоками и изюмом со сметаной	140/30	18,4	12,52	19,8	264,7	0,09	13,9	59	0,6	163,24	196,4	26,8	1,07
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:			18,53	12,54	35	326,7	0,09	16,73	59	0,61	177,44	200,8	29,2	1,43