

День седьмой: вторник

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
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
377	Чай с лимоном	180/6,3	0,12	0,02	13,7	55,8	0	2,6	0	0,01	12,8	3,96	2,16	0,32
СРБ	Кондитерское изделия	40	3,76	3	29,8	100	0,04	0	0	0	0,46	0,46	0	0,46
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 :			13,78	14,82	64,23	384,2	0,09	5,01	59	0,6	167,76	227,42	31,21	2,81

День восьмой: среда

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
АПР	Горошек консервированный	20	1	0,04	2,8	14,6	0,02	1,56	15,2	0,06	4	12,64	3,84	0,24
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	106/5	10,3	14,1	1,95	209,4	0,08	0,19	240,2	0,4	76,3	167,1	11,9	1,95
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
Итого:			12,2	14,14	22,95	300,3	0,12	5,35	255,4	0,66	92,9	192,34	22,94	4,69