

Неделя вторая 11-й день, четверг.

Сезон: осень

Возрастная категория: 11-18 лет

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Амкг	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>ЗАВТРАК:</u>														
210	Омлет натуральный	116	10.78	19.20	2.04	224.00	0.08	0.20	251.00	0.58	79.72	174.60	12.48	2.04
п/п	Кукуруза консерв.	70	2.02	1.72	3.85	38.85	0.04	6.79	9.03	0.16	15.75	42.56	14.07	0.48
14	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	0.00	0.00	40.00	0.11	2.40	3.00	0.00	0.02
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.10	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
338	Фрукты свежие	185	0.74	0.74	18.13	86.95	0.06	18.50	0.00	0.37	29.60	20.35	16.65	4.07
	Хлеб пшеничный	50	3.80	0.06	24.60	116.60	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.60	7.00	0.55
	ИТОГО:		17.49	28.99	63.75	592.40	0.34	25.52	300.03	1.77	148.57	275.91	51.60	7.44
<u>2-Й ЗАВТРАК:</u>														
15	Сыр Российский	20	5.26	5.32	0.00	68.70	0.10	0.14	42.00	0.08	200.00	120.00	11.00	0.14
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.05	19.68	93.30	0.05	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
379	Коф напиток на мол.	200	3.17	2.68	15.95	100.06	0.04	1.30	20.00	0.00	125.80	90.00	14.00	0.13
	ИТОГО:		11.47	8.05	35.63	262.06	0.19	1.44	62.00	0.52	333.80	236.00	30.60	0.71
<u>ОБЕД:</u>														
71	Помидор свежий	70	0.77	0.14	10.64	43.40	0.00	1.98	0.00	0.01	9.94	3.08	1.68	0.25
101	Суп карт. гречневый	300	2.37	3.26	14.54	102.90	0.11	9.90	0.00	1.47	32.04	6.72	27.33	1.05
268	Биточки из говядины с маслом	100	16.50	24.20	14.32	344.00	0.08	0.34	44.80	3.56	43.14	188.80	55.78	2.80
321	Капуста тушёная	200	4.13	6.47	19.20	150.30	0.05	34.32	0.00	5.77	110.90	80.28	41.31	1.63
389	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.40	0.02	4.00	0.00	0.20	14.00	14.00	8.00	2.8
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.08	29.50	140.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.09	8.40	0.66
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.80	33.30	84.00	0.10	0.00	0.00	0.60	24.00	74.40	24.00	2.40
	ИТОГО:		32.63	34.95	141.70	949.00	0.43	50.54	44.8	12.27	246.02	406.37	166.50	11.59
<u>ПОЛДНИК:</u>														
406	Пирожок с повидлом	75	4.11	1.35	41.43	194.00	0.07	0.00	0.00	0.89	13.63	13.69	16.62	1.00
385	Молоко кипячёное	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	0.00	240.00	180.00	28.00	0.20
	ИТОГО:		9.91	6.35	51.03	301.00	0.15	2.60	40.00	0.89	253.63	193.69	44.62	1.20
<u>УЖИН:</u>														
75	Икра из свеклы	100	2.37	0.10	22.90	185.30	0.03	5.67	0.00	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
230	Рыба жареная (горбуша)	110	15.28	14.80	4.40	212.00	0.12	1.56	49.00	5.08	42.92	189.10	42.60	0.84
310	Картофель отварной	200	3.81	5.76	30.68	189.80	0.20	28.00	0.00	0.27	19.52	106.30	39.10	1.55
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	0.10	0.03	0.00	0.00	11.10	2.80	1.40	0.28
	Хлеб пшеничный	60	4.56	0.08	29.50	140.00	0.07	0.00	0.00	0.66	12.00	39.09	8.40	0.66
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.80	33.30	84.00	0.10	0.00	0.00	0.60	24.00	74.40	24.00	2.40
386	Ряженка	180	5.22	4.50	7.56	91.80	0.04	0.54	36.00	0.00	223.20	165.60	25.20	0.00
	ИТОГО:		34.61	26.06	143.34	962.90	0.66	35.80	85.00	6.62	346.94	581.69	143.10	6.09
	ВСЕГО:		106.11	104.40	435.45	3067.36	1.77	115.90	531.8	22.07	1329.0	1693.66	436.42	27.03