возраст с 5-11 кл.

1 день

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
		гр.	**Б**	**Ж**	**У**	**ккал**	**Б1**	**С**	**А**	**Са**	**Р**	**Mg**	**Fe**
241	Мясо отварное с огурцом	50/20	11,3	32,34	25	187,5	0,09	2,6	0,01	118,5	81	10	0,9
174	Каша молочная рисовая с маслом	250/15	3,6	4,2	25,4	241,5	0,06	0,2	0,001	212,1	37,6	8,4	0,81
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,6	6,1	13,1	133,2	0,02	1,33	0,001	132	111	25,5	2
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,02	1,2	0,005	14,6	17,4	6,6	0,22
Пр	Фрукты	150	2,4	1,8	4,5	46	0,2	2,01	0,001	4,2	21,8	6,8	1,9
			29,3	30,2	132,3	896,5							
	обед												
46	Салат из св.капусты с яблоком	100	2,6	5	3,1	69	0,035	19,6	0,002	134,5	22,7	13	0,46
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,3	2,8	6,3	198	0,08	18,4	0,003	233	47	22,5	0,83
268/330	Котлеты из говядины с соусом	100/50	18	24	30	148,6	0,08	24	0,001	34	140	28	42
309	Макароны отварные	200	7,6	4,9	36,5	203,5	0,2	0,5	0,001	10	0,5	23	0,5
ПР	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	15,8	76	4	124	0,1	64	10	2	2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	1,16	9	46,76	0,002	12	0,002	114,6	17,5	6	0,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,2	0,58	12	32,0	0,1	1,2	0,002	59	20	10	2
ПР	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	142		14	0,01	68	4	24	1,9
	итого		46,5	50,4	189,2	1356,2							