

№ рецептуры	Прием пищи Наименование блюда	12 лет и старше												
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Э. ценность (ккалорий)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В-1	С	А	Е	Ca	Р	Мg	Fe
	Пятница		54	55	230	1628	0.8	42	0.5	7.2	720	1080	180	10.2
	Завтрак		22	23	96	678	0.3	18	0.2	3	300	450	75	4.2
104	Каша гречневая молочная	250	10.6 6	8.6	33.2 6	248.16	0.22	5.14	0.17	1.42	49.03	259.77	25.9	0.9 6
300	Чай	200	0.12	0	12.0 4	48.64	0	0.02	0	0	4.27	6.43	3.3	0.7 2
383	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	60	7.72	13.4 0	15.1 0	212.20	0.05	0.84	0	0.64	218	125.6	22.0	0.7 2
380	Хлеб ржаной, пшеничный	50	3	0.5	23.1	115	0	0	0	0.7	9.5	45	13	1.1
89	Фрукты	120	0.5	0.5	12.5	54	0.03	12	0.03	0.24	19.2	13.2	10.8	0.7
	Обед		32	32	134	950	0.5	24	0.3	4.2	420	630	105	6
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1.4	5	9.2	133.2	0.01	2.26	0	1.12	27.89	30.58	29.14	1.0 8
63	Щи	250	2.09	6.33	10.6 4	107.83	0.05	8.51	0.15	0.22	76.87	60.89	5.8	0.1 2
165	Рыба под молочным соусом	100	14.8 4	9.18	17.1 1	77.9	0.31	7.4	0.04	0.67	253.61	383.65	21.6	0.5 3
225	Рис	200	6.92	10.1 4	40.7	274	0.12	3.13	0.1	0.48	31.33	60.39	15.46	1.5 3
284	Компот из яблок с лимоном	200	0.25	0.25	5.35	104.07	0.01	2.7	0.01	0.11	9.3	5.49	4	0.3 4
380	Хлеб ржаной, пшеничный	110	6.5	1.1	51	253	0	0	0	1.6	21	99	29	2.4