

День недели: **пятница**

Неделя: **первая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

|                | №<br>рецепта | Наименование<br>блюда                    | Выход<br>(гр) | Белки<br>(г) | Жиры<br>(г)   | Углевод<br>ы<br>(г) | Минеральные вещества, мг |               |              | Витамины, мг |              |               | Калорийност<br>ь |
|----------------|--------------|--|---------------|--------------|---------------|---------------------|--------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------|
|                |              |  |               |              |               |                     | кальци<br>й              | фосфо<br>р    | желез<br>о   | С            | В1           | А             |                  |
| <b>Завтрак</b> |              |  |               |              |               |                     |                          |               |              |              |              |               |                  |
|                |              |  |               |              |               |                     |                          |               |              |              |              |               |                  |
|                |              |  |               |              |               |                     |                          |               |              |              |              |               |                  |
| <b>обед</b>    | 116          | Щи со свежей<br>капустой и<br>картофелем | 250           | 7,025        | 8,38          | 6,095               | 42,03                    | 90,71         | 1,36         | 12,12        | 0,0645       | 0             | 128,05           |
|                | 202          | Гречка отварная                          | 200           | 11,7         | 8,8           | 51,8                | 22,2                     | 273,8         | 6,2          | 0            | 0,28         | 32            | 333,2            |
|                | 372,414      | Котлета из<br>птицы, соус<br>белый       | 100           | 11,184       | 7,939         | 6,791               | 30,502                   | 73,606        | 1,038        | 0,837        | 0,05         | 46,6          | 143,09           |
|                | 16           | Нарезка из<br>соленых огурцов<br>с луком | 60            | 0,12         | 3,6           | 0,72                | 2,82                     | 5,34          | 0,072        | 0,66         | 0,006        | 0             | 36               |
|                | 108          | Хлеб<br>пшеничный                        | 30            | 2,28         | 0,24          | 14,78               | 6                        | 19,5          | 0,53         | 0            | 0,033        | 0             | 34,8             |
|                | 109          | Хлеб ржаной                              | 20            | 1,32         | 0,24          | 6,68                | 7                        | 31,6          | 0,78         | 0            | 0,036        | 0             | 84               |
|                | 487          | Компот из яблок<br>с лимоном             | 200           | 0,3          | 0,2           | 14,2                | 13,5                     | 8             | 1,16         | 3,3          | 0,02         |               | 60               |
|                | 590          | Печенье                                  | 50            | 3,75         | 4,9           | 37,2                | 14,5                     | 45            | 1,05         | 0            | 0,04         | 0,005         | 208,5            |
|                |              | <b>Итого</b>                             | <b>910</b>    | <b>26,04</b> | <b>23,055</b> | <b>134,06</b>       | <b>96,69</b>             | <b>341,76</b> | <b>3,664</b> | <b>2,69</b>  | <b>0,217</b> | <b>59,895</b> | <b>952,21</b>    |