

День недели: **пятница**

Неделя: **вторая**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

	№ рецепта	Наименование блюд	Выход (гр)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Минеральные вещества, мг			Витамины, мг			Калорийность
							кальций	фосфор	железо	С	В1	А	
Завтрак													
Обед	116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	9,825	7,875	17,35	34,35	116,92	1,63	8,52	0,11	32,07	179,5
	385	Рис отварной рассыпчатый	200	5,02	7,24	51,8	9,6	108,9	0,032	0	0,042	36	292,4
	298	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	9,44	3,33	2,78	36,67	112,22	0,51	1,83	0,05	23,89	78,89
	16	Нарезка из соленых огурцов с луком	60	0,12	3,6	0,72	2,82	5,34	0,072	0,66	0,006	0	36
	108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,78	6	19,5	0,53	0	0,033	0	70,5
	109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	7	31,6	0,78	0	0,036	0	34,8
	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	20,1	19,2	0,69	0,2	0,01		84
	544	Булочка российская	60	4,1	4,2	28,5	13,7	33,4	0,44	0	0,05	25,4	168
		Итого	920	32,705	26,825	142,71	130,24	447,08	4,684	11,21	0,337	117,36	944,09