

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Основное</b>						
<b>двухдневное меню для</b>						
<b>учащихся 12 лет и старше, имеющих</b>						
<b>условия для работы на сырье</b>						
		Возрастная категория: от	11 до 18 лет			
		Характеристика	питающихся: без особенностей			
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 день 1</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	4	10	18	178
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18	17	16	295
54-2соус-	Соус белый основной	20	1	1	1	13
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	1	0	15	65
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	7	34
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27</b>	<b>29</b>	<b>77</b>	<b>679</b>
	<b>Обед</b>					
235	Суп - лапша домашняя	250	6	13	33	269
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9	9	47	301
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	19	4	13	169
54-1соус-	Соус сметанный	20	0	2	1	19
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0	16	67
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47
Пром.	Апельсин	100	1	0	8	38
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0	7	34
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>39</b>	<b>28</b>	<b>134</b>	<b>944</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>66</b>	<b>57</b>	<b>211</b>	<b>1622</b>
	<b>Неделя 1 день 2</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты со свощами	120	3	8	3	100
54-10г-2020	Картофель отварной	200	6	7	35	232
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	18	7	9	164
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	47
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0	10	51
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>34</b>	<b>26</b>	<b>78</b>	<b>679</b>