

Меню 12-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,73	14,07	42,86	341
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,2
	Итого за Завтрак	710	25,53	24,06	99,3	716,1
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,54	0,1	8,74	41,9
54-11г	Картофельное пюре	200	4,1	7,07	26,43	185,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,2
	Итого за Завтрак	680	31,65	18,17	79,37	607,7
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,17	0,07	2,37	14,8
54-1о	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,7
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2	100	0,4	0,4	9,80	44,4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	640	27,32	26,52	67,95	619,7
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,44	6,99	25,55	186,7
54-1т	Запеканка из творога	100	19,77	7,12	14,42	200,8
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,38	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	660	32,91	15,21	107,75	699
	Пятница, 1 неделя					

	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6,01	7,33	35,38	231,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15,38	4,89	7,32	134,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,08	2,22	2,87	35,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	640	32,97	18,24	96,27	679,8
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10,39	12,64	47,06	343,5
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	100	1,1	0,3	10,5	49
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	640	22,79	17,34	109,56	684,7
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	100	1,1	0,2	3,8	21,4
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,26	8,26	35,38	241
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,95	6,94	5,34	151,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	710	31,11	16,4	90,62	633,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,96	8,85	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,94	7,21	33,39	234,1
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко)2	100	0,4	0,4	9,8	44,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,87	2,86	11,19	86
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	670	26,77	20,22	93,88	663,8
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1,17	0,07	2,37	14,8
54-1о	Омлет натуральный	200	16,91	23,97	4,32	300,7
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин)2	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Завтрак	630	25,68	25,14	60,09	569,1

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6,01	7,33	35,38	231,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13,01	13,17	7,28	199,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,08	2,22	2,87	35,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Завтрак	710	27,7	23,82	94,13	700,8
	Средние показатели за завтраки	669	28,4	20,5	89,9	657,4