

## Основное меню для детей в возрасте 12 лет и старше (завтраки)

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>22.6</b>	<b>22.3</b>	<b>85.1</b>	<b>630.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>22.6</b>	<b>22.3</b>	<b>85.1</b>	<b>630.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>47.1</b>	<b>13.5</b>	<b>71.3</b>	<b>595.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>47.1</b>	<b>13.5</b>	<b>71.3</b>	<b>595.5</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	300	8.8	8.7	49.5	311.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>21.2</b>	<b>16.7</b>	<b>92.3</b>	<b>603.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>585</b>	<b>21.2</b>	<b>16.7</b>	<b>92.3</b>	<b>603.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	20	0.2	2	1.4	24.8
54-11м	Плов из отварной говядины	280	21.4	20.6	54	487.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>26.8</b>	<b>23.4</b>	<b>93.6</b>	<b>692.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>26.8</b>	<b>23.4</b>	<b>93.6</b>	<b>692.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	280	10.1	13	47.7	348.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>23.3</b>	<b>21.6</b>	<b>91.8</b>	<b>655.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>23.3</b>	<b>21.6</b>	<b>91.8</b>	<b>655.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	280	9.5	10.4	34.5	269.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21.7</b>	<b>20</b>	<b>72.5</b>	<b>556.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>21.7</b>	<b>20</b>	<b>72.5</b>	<b>556.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
11,10	Кисель плодово - ягодный	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27.9</b>	<b>21</b>	<b>108.1</b>	<b>731.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>27.9</b>	<b>21</b>	<b>108.1</b>	<b>731.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	280	11.4	12.9	54.1	378.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>20.4</b>	<b>27.4</b>	<b>97.1</b>	<b>716</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>565</b>	<b>20.4</b>	<b>27.4</b>	<b>97.1</b>	<b>716</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>39</b>	<b>10.1</b>	<b>92.6</b>	<b>616.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>39</b>	<b>10.1</b>	<b>92.6</b>	<b>616.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	280	14.8	12.7	53.5	387.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>21.7</b>	<b>13.7</b>	<b>117.1</b>	<b>678</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>21.7</b>	<b>13.7</b>	<b>117.1</b>	<b>678</b>
--	----------------------	------------	-------------	-------------	--------------	------------