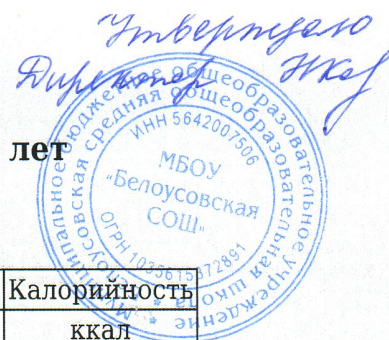


## Основное меню для детей в возрасте 12-18 лет

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>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>28.2</b>	<b>15.9</b>	<b>82.3</b>	<b>584.4</b>
<b>Итого за день</b>		<b>650</b>	<b>28.2</b>	<b>15.9</b>	<b>82.3</b>	<b>584.4</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>13.3</b>	<b>25.2</b>	<b>75.4</b>	<b>582.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>570</b>	<b>13.3</b>	<b>25.2</b>	<b>75.4</b>	<b>582.6</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-28з	Свекла отварная дольками	80	1.2	0.1	7	33.6
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>24.1</b>	<b>19</b>	<b>83.3</b>	<b>601.3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>580</b>	<b>24.1</b>	<b>19</b>	<b>83.3</b>	<b>601.3</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	140	19.4	10.4	8.8	206.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>32.9</b>	<b>21.3</b>	<b>77.4</b>	<b>632.9</b>
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>32.9</b>	<b>21.3</b>	<b>77.4</b>	<b>632.9</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						

4-1т	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	18.8	261.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>39.6</b>	<b>18.9</b>	<b>89.9</b>	<b>687.2</b>
	Итого за день	690	39.6	18.9	89.9	687.2
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-29м	Фрикадельки из говядины	105	14.4	12.8	7.1	200.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>25.1</b>	<b>24</b>	<b>75.2</b>	<b>616.4</b>
	Итого за день	595	25.1	24	75.2	616.4
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>24.7</b>	<b>17.6</b>	<b>93.1</b>	<b>628.7</b>
	Итого за день	690	24.7	17.6	93.1	628.7
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>32.5</b>	<b>32.1</b>	<b>53.2</b>	<b>631.6</b>
	Итого за день	550	32.5	32.1	53.2	631.6
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>37.8</b>	<b>11</b>	<b>82.7</b>	<b>581.1</b>
	Итого за день	600	37.8	11	82.7	581.1
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					

4-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>31.3</b>	<b>20.1</b>	<b>71.3</b>	<b>590.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>31.3</b>	<b>20.1</b>	<b>71.3</b>	<b>590.9</b>

Товар: *Галет (Маткова И.А)*