

## Меню 12-18 лет

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>25,53</b>	<b>24,06</b>	<b>99,3</b>	<b>716,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Булочка	65	5,01	1,92	33,57	172
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>265</b>	<b>6,01</b>	<b>2,12</b>	<b>53,77</b>	<b>264</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>31,65</b>	<b>18,17</b>	<b>79,37</b>	<b>607,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	0	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
53-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
	<i>масло сливочное</i>	10,0	0,1	7,2	0,1	66,1

54-1з-2020	<b>Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)</b>	<b>10,0</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0,0</b>	<b>35,9</b>
	<i>сыр</i>	<i>10,0</i>	<i>2,3</i>	<i>2,9</i>	<i>0,0</i>	<i>35,9</i>
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>250,0</b>	<b>4,9</b>	<b>10,3</b>	<b>21,3</b>	<b>199,1</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>27,32</b>	<b>26,52</b>	<b>67,95</b>	<b>619,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-1хн-2020	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
	<i>сахар-песок</i>	<i>7</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>6,4</i>	<i>25,4</i>
	<i>смесь сухофруктов</i>	<i>25</i>	<i>0,5</i>	<i>0</i>	<i>13,4</i>	<i>55,6</i>
	<i>вода</i>	<i>190,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>	<i>0,0</i>
Пром.	<b>Печенье</b>	<b>40,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>23,0</b>	<b>102,7</b>
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>240,0</b>	<b>0,8</b>	<b>0,5</b>	<b>42,8</b>	<b>183,7</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>32,91</b>	<b>15,21</b>	<b>107,75</b>	<b>699</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
53-19з-2020	<b>Масло сливочное порциями</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>
	<i>масло сливочное 72%</i>	<i>10</i>	<i>0,1</i>	<i>4,2</i>	<i>0,1</i>	<i>66,1</i>
Пром.	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>35,0</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>68,3</b>
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>245,0</b>	<b>3,7</b>	<b>7,9</b>	<b>33,7</b>	<b>226,4</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>32,97</b>	<b>18,24</b>	<b>96,27</b>	<b>679,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Булочка</b>	<b>65</b>	<b>5,01</b>	<b>1,92</b>	<b>33,57</b>	<b>172</b>
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>265,0</b>	<b>5,2</b>	<b>1,9</b>	<b>40,0</b>	<b>198,8</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>22,79</b>	<b>17,34</b>	<b>109,56</b>	<b>684,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Булочка</b>	<b>65</b>	<b>5,01</b>	<b>1,92</b>	<b>33,57</b>	<b>172</b>
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>265</b>	<b>5,21</b>	<b>1,92</b>	<b>39,97</b>	<b>198,8</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>31,11</b>	<b>16,4</b>	<b>90,62</b>	<b>633,7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-2гн	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>6,4</b>	<b>26,8</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>чай черный байховый</i>	1	0,2	0	0,1	1,4
	<i>вода</i>	200	0	0	0	0
Пром.	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
53-19з-2020	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>
	<i>масло сливочное</i>	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з-2020	<b>Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>35,9</b>
	<i>сыр</i>	10	2,3	2,9	0	35,9
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>10,3</b>	<b>21,3</b>	<b>199,1</b>

	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>26,77</b>	<b>20,22</b>	<b>93,88</b>	<b>663,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-1хн-2020	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>19,8</b>	<b>81</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>смесь сухофруктов</i>	25	0,5	0	13,4	55,6
	<i>вода</i>	190	0	0	0	0
Пром.	<b>Печенье</b>	<b>40</b>	<b>0,32</b>	<b>0,54</b>	<b>23,01</b>	<b>102,74</b>
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>240</b>	<b>0,82</b>	<b>0,54</b>	<b>42,81</b>	<b>183,74</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25,68</b>	<b>25,14</b>	<b>60,09</b>	<b>569,1</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	<b>Сок</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>92</b>
Пром.	<b>Булочка</b>	<b>65</b>	<b>5,01</b>	<b>1,92</b>	<b>33,57</b>	<b>172</b>
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>265</b>	<b>6,01</b>	<b>2,14</b>	<b>53,77</b>	<b>264</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>27,7</b>	<b>23,82</b>	<b>94,13</b>	<b>700,8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-3гн-2020	<b>Чай с лимоном и сахаром</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>6,6</b>	<b>27,9</b>
	<i>сахар-песок</i>	7	0	0	6,4	25,4
	<i>лимон</i>	7	0,1	0	0,2	1,1
	<i>чай черный байховый</i>	1	0,2	0	0,1	1,4

Пром. 53-19з- 2020	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>14,8</b>	<b>70,3</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>7,2</b>	<b>0,1</b>	<b>66,1</b>
54-1з-2020	<b>Сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)</b>	<b>10</b>	<b>2,3</b>	<b>2,9</b>	<b>0</b>	<b>37,8</b>
	<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>10,4</b>	<b>21,5</b>	<b>202,1</b>
	<b>Средние показатели за завтраки</b>	<b>669</b>	<b>28,4</b>	<b>20,5</b>	<b>89,9</b>	<b>657,4</b>
	<b>Средние показатели за второй завтрак</b>	<b>253,50</b>	<b>4,25</b>	<b>4,80</b>	<b>37,09</b>	<b>211,97</b>
	<b>ИТОГО за день</b>	<b>922,5</b>	<b>32,65</b>	<b>25,3</b>	<b>126,99</b>	<b>869,37</b>