

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 г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	175	1.6	0.4	14.2	66.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	715	23.5	22.6	92.5	665.6
	Итого за день	715	23.5	22.6	92.5	665.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-22м	Рагу из курицы	175	18.3	6.2	15.3	190.2
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	645	34.5	15.5	99.5	674.7
	Итого за день	645	34.5	15.5	99.5	674.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	560	39.9	10.9	92.5	627.9
	Итого за день	560	39.9	10.9	92.5	627.9
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10.7	14.1	42.9	341
22-2020	Кисель фруктово-ягодный	200	0	0	15.7	62.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
	Итого за Завтрак	550	20.4	28	88.4	686.7
	Итого за день	550	20.4	28	88.4	686.7
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1	5.6
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	590	40.1	6	93	586.5
	Итого за день	590	40.1	6	93	586.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
	Итого за Завтрак	550	20.2	23.6	76.8	599.5
	Итого за день	550	20.2	23.6	76.8	599.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	40	0.3	0	1	5.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	610	43	10	76.9	570
	Итого за день	610	43	10	76.9	570
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	40	0.5	1.3	2.8	25.1
23-2020	Тефтели из мяса кур с рисом (ёжики)	90	9.2	10.2	5.9	152.4
54-1г	Макароны отварные	250	8.9	8.2	54.7	328
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	650	23.8	20.4	99.5	677.3
	Итого за день	650	23.8	20.4	99.5	677.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.2	11.6	48.3	337.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
31-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
30-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	24.6	29	90.6	721
	Итого за день	550	24.6	29	90.6	721
	Неделя 2 Пятница					

	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	40	1.2	0.1	2.4	14.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	175	24.2	13	11	257.7
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	635	34.2	18.7	86.1	648.9
	Итого за день	635	34.2	18.7	86.1	648.9