

## ежедневное 12-дневное меню для обучающихся 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>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>31.6</b>	<b>25.7</b>	<b>87.7</b>	<b>708.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>31.6</b>	<b>25.7</b>	<b>87.7</b>	<b>708.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>20.2</b>	<b>19.6</b>	<b>78.3</b>	<b>570.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>20.2</b>	<b>19.6</b>	<b>78.3</b>	<b>570.8</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>29.3</b>	<b>25.5</b>	<b>104.2</b>	<b>763.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>29.3</b>	<b>25.5</b>	<b>104.2</b>	<b>763.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>30.3</b>	<b>26</b>	<b>83.5</b>	<b>687.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>30.3</b>	<b>26</b>	<b>83.5</b>	<b>687.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>28.2</b>	<b>23.7</b>	<b>85.3</b>	<b>667.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>28.2</b>	<b>23.7</b>	<b>85.3</b>	<b>667.7</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>21</b>	<b>18.3</b>	<b>78.2</b>	<b>560.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>21</b>	<b>18.3</b>	<b>78.2</b>	<b>560.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>33.9</b>	<b>27.4</b>	<b>93.7</b>	<b>757.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>33.9</b>	<b>27.4</b>	<b>93.7</b>	<b>757.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>29.4</b>	<b>19.4</b>	<b>72.7</b>	<b>583.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>29.4</b>	<b>19.4</b>	<b>72.7</b>	<b>583.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>28.2</b>	<b>31.1</b>	<b>83.9</b>	<b>728</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>28.2</b>	<b>31.1</b>	<b>83.9</b>	<b>728</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	20	0.8	6.1	12.5	108.2

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>29.5</b>	<b>30.6</b>	<b>81.4</b>	<b>718.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>29.5</b>	<b>30.6</b>	<b>81.4</b>	<b>718.8</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>37.2</b>	<b>13.1</b>	<b>79.4</b>	<b>584.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>37.2</b>	<b>13.1</b>	<b>79.4</b>	<b>584.1</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>18.8</b>	<b>24.3</b>	<b>69.5</b>	<b>572.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>18.8</b>	<b>24.3</b>	<b>69.5</b>	<b>572.2</b>