

## ОСНОВНОЕ

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	40	9.3	11.8	0	143.3
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>27.1</b>	<b>26.7</b>	<b>85</b>	<b>689.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>27.1</b>	<b>26.7</b>	<b>85</b>	<b>689.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	65	11.9	11.3	10.7	191.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>26.7</b>	<b>20.8</b>	<b>102.9</b>	<b>705.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>655</b>	<b>26.7</b>	<b>20.8</b>	<b>102.9</b>	<b>705.5</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
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.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>38.3</b>	<b>12.5</b>	<b>91.4</b>	<b>631.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>38.3</b>	<b>12.5</b>	<b>91.4</b>	<b>631.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>36.3</b>	<b>10.6</b>	<b>103.7</b>	<b>655.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>36.3</b>	<b>10.6</b>	<b>103.7</b>	<b>655.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2

Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>700</b>	<b>24.6</b>	<b>27.5</b>	<b>67.7</b>	<b>616.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>700</b>	<b>24.6</b>	<b>27.5</b>	<b>67.7</b>	<b>616.6</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>21.1</b>	<b>22.8</b>	<b>75.6</b>	<b>591.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>21.1</b>	<b>22.8</b>	<b>75.6</b>	<b>591.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>26.8</b>	<b>21.2</b>	<b>104.6</b>	<b>716.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>26.8</b>	<b>21.2</b>	<b>104.6</b>	<b>716.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Апельсин	120	1.1	0.2	9.7	45.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>33.3</b>	<b>28.2</b>	<b>69.9</b>	<b>667.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>33.3</b>	<b>28.2</b>	<b>69.9</b>	<b>667.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>25.7</b>	<b>20.1</b>	<b>89.7</b>	<b>643.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>25.7</b>	<b>20.1</b>	<b>89.7</b>	<b>643.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>24.8</b>	<b>20.1</b>	<b>121.3</b>	<b>764.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>24.8</b>	<b>20.1</b>	<b>121.3</b>	<b>764.9</b>

	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-34м	Гуляш из отварной птицы	120	16.3	2.3	1.8	93
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.	Банан	200	3	1	42	189
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>27.8</b>	<b>8.6</b>	<b>102.9</b>	<b>600.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>27.8</b>	<b>8.6</b>	<b>102.9</b>	<b>600.5</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
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.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>22.9</b>	<b>21.5</b>	<b>75.3</b>	<b>585.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>22.9</b>	<b>21.5</b>	<b>75.3</b>	<b>585.7</b>