

## 5-11

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>					
54-32з	Морковь в нарезке	50	0.7	0.1	3.5	16.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Колбаса молочная	100	11.7	22.8	0.2	252.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>31.7</b>	<b>70.5</b>	<b>671.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>26</b>	<b>31.7</b>	<b>70.5</b>	<b>671.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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>630</b>	<b>27.9</b>	<b>15.7</b>	<b>72.9</b>	<b>544.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>27.9</b>	<b>15.7</b>	<b>72.9</b>	<b>544.3</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>44.7</b>	<b>24</b>	<b>78.9</b>	<b>711.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>44.7</b>	<b>24</b>	<b>78.9</b>	<b>711.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>33.5</b>	<b>18.7</b>	<b>75</b>	<b>603.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>33.5</b>	<b>18.7</b>	<b>75</b>	<b>603.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Джем из абрикосов	20	0.1	0	14.4	57.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>19.2</b>	<b>23.7</b>	<b>81.9</b>	<b>616.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>19.2</b>	<b>23.7</b>	<b>81.9</b>	<b>616.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Колбаса молочная	90	10.5	20.5	0.2	227.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26.2</b>	<b>30.1</b>	<b>76.7</b>	<b>682.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>26.2</b>	<b>30.1</b>	<b>76.7</b>	<b>682.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>24.9</b>	<b>23.7</b>	<b>65.4</b>	<b>575</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>24.9</b>	<b>23.7</b>	<b>65.4</b>	<b>575</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3г	Макаронные отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19.3</b>	<b>20.7</b>	<b>82.1</b>	<b>592.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>19.3</b>	<b>20.7</b>	<b>82.1</b>	<b>592.4</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
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>560</b>	<b>33.7</b>	<b>13.5</b>	<b>73.9</b>	<b>552.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>33.7</b>	<b>13.5</b>	<b>73.9</b>	<b>552.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>15.5</b>	<b>21.6</b>	<b>75.8</b>	<b>559.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>15.5</b>	<b>21.6</b>	<b>75.8</b>	<b>559.6</b>