

## 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>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Колбаса молочная	100	11.7	22.8	0.2	252.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>29.4</b>	<b>41.6</b>	<b>36.3</b>	<b>636.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>29.4</b>	<b>41.6</b>	<b>36.3</b>	<b>636.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26.7</b>	<b>18.5</b>	<b>85.7</b>	<b>615.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>26.7</b>	<b>18.5</b>	<b>85.7</b>	<b>615.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21.4</b>	<b>19.8</b>	<b>90.8</b>	<b>626.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>21.4</b>	<b>19.8</b>	<b>90.8</b>	<b>626.8</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>29.2</b>	<b>15.6</b>	<b>77.5</b>	<b>566.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>29.2</b>	<b>15.6</b>	<b>77.5</b>	<b>566.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>19.3</b>	<b>22.9</b>	<b>76.1</b>	<b>587.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>19.3</b>	<b>22.9</b>	<b>76.1</b>	<b>587.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны 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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21.8</b>	<b>14</b>	<b>107</b>	<b>640.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>21.8</b>	<b>14</b>	<b>107</b>	<b>640.7</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
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.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>33.8</b>	<b>10.9</b>	<b>86</b>	<b>577.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>33.8</b>	<b>10.9</b>	<b>86</b>	<b>577.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>78.6</b>	<b>699.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>78.6</b>	<b>699.4</b>
	<b>Неделя 2 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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>34.2</b>	<b>18.9</b>	<b>78.3</b>	<b>620.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>34.2</b>	<b>18.9</b>	<b>78.3</b>	<b>620.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>36.1</b>	<b>13.5</b>	<b>75.7</b>	<b>568.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>36.1</b>	<b>13.5</b>	<b>75.7</b>	<b>568.4</b>