

ТИПОВОЕ

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	90	1.7	4	1.7	50
54-11г	Картофельное пюре	180	3.1	5.3	19.8	139.4
54-23м	Биточек из курицы	90	15.3	3.4	10.7	134.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.3	0.2	7.9	39.1
Итого за Завтрак		630	28.4	16.6	67.4	534.1
Итого за день		630	28.4	16.6	67.4	534.1
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-12м	Плов с курицей	250	31.3	9.3	38.2	361.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		520	36.6	10.3	88.5	593.6
Итого за день		520	36.6	10.3	88.5	593.6
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-11з	Салат из моркови и яблок	90	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	8.7	8.8	4.9	133.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.3	0.2	7.9	39.1
Итого за Завтрак		630	21.2	21.6	74.2	577.3
Итого за день		630	21.2	21.6	74.2	577.3
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-10з	Салат из капусты с овощами	90	1.7	4	1.7	50
54-2г	Макаронны отварные с овощами	180	4.7	6.2	26.5	180.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Итого за Завтрак		650	26.1	16.9	82.5	586.6
Итого за день		650	26.1	16.9	82.5	586.6

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3.5	4.4	0	53.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	5.3	5.4	28.7	184.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	545	16.9	13.7	77.3	500.2
	Итого за день	545	16.9	13.7	77.3	500.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-22м	Рагу из курицы	250	22	7.4	18.4	228.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Завтрак	520	31.6	11.6	76.3	535.2
	Итого за день	520	31.6	11.6	76.3	535.2
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	90	0.8	2.7	4.6	45.7
54-11г	Картофельное пюре	180	3.1	5.3	19.8	139.4
54-21м	Курица отварная	90	25.7	1.9	0.9	123.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	630	34.9	10.9	75.6	540.7
	Итого за день	630	34.9	10.9	75.6	540.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	0.6	0.1	3.1	15.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	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	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	590	25.4	12.4	64.6	472.9
	Итого за день	590	25.4	12.4	64.6	472.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	90	1.4	6.6	2.1	73.5
54-1г	Макаронные отварные	180	5.3	4.9	32.8	196.8
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	110	12.8	4.1	6.1	112.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	640	27.8	19.5	76.2	592.4

	Итого за день	640	27.8	19.5	76.2	592.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	24.8	6.2	17.6	225.6
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	520	29.7	7.6	79.3	505.1
	Итого за день	520	29.7	7.6	79.3	505.1