

# Меню приготавливаемых блюд для учащихся 12-17 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>						
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>700</b>	<b>22.7</b>	<b>17.5</b>	<b>101.9</b>	<b>654.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>700</b>	<b>22.7</b>	<b>17.5</b>	<b>101.9</b>	<b>654.8</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>36.9</b>	<b>29.7</b>	<b>68.9</b>	<b>690.6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>36.9</b>	<b>29.7</b>	<b>68.9</b>	<b>690.6</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610</b>	<b>44.3</b>	<b>18.4</b>	<b>82</b>	<b>670.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>610</b>	<b>44.3</b>	<b>18.4</b>	<b>82</b>	<b>670.8</b>
<b>Неделя 1 Четверг</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-23м	Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-3соус	Соус красный основной	35	1.1	0.9	3.1	24.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>32.6</b>	<b>14.6</b>	<b>117.1</b>	<b>729.8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>630</b>	<b>32.6</b>	<b>14.6</b>	<b>117.1</b>	<b>729.8</b>
<b>Неделя 1 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1г	Макаронные отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>31.2</b>	<b>15.3</b>	<b>101.7</b>	<b>669.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>660</b>	<b>31.2</b>	<b>15.3</b>	<b>101.7</b>	<b>669.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м	Плов с курицей	230	31.3	9.3	38.2	361.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>39.7</b>	<b>13</b>	<b>103.9</b>	<b>691.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>39.7</b>	<b>13</b>	<b>103.9</b>	<b>691.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5.3	2.4	17.1	110.9
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>40.5</b>	<b>11</b>	<b>74</b>	<b>557.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>680</b>	<b>40.5</b>	<b>11</b>	<b>74</b>	<b>557.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>31.5</b>	<b>22.5</b>	<b>101.1</b>	<b>732.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>31.5</b>	<b>22.5</b>	<b>101.1</b>	<b>732.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-22м	Рагу из курицы	230	24.1	8.1	20.2	250
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.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>35.6</b>	<b>18.1</b>	<b>77</b>	<b>612.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>35.6</b>	<b>18.1</b>	<b>77</b>	<b>612.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5

54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-3соус	Соус красный основной	35	1.1	0.9	3.1	24.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>	<b>29.9</b>	<b>13.3</b>	<b>109.5</b>	<b>677.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>625</b>	<b>29.9</b>	<b>13.3</b>	<b>109.5</b>	<b>677.5</b>