

Завтрак

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-1о	Омлет натуральный	80	6.8	9.6	1.7	120.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
	Итого за Завтрак	715	30.1	31.2	85.3	743.3
	Итого за день	715	30.1	31.2	85.3	743.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187
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.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	605	23	17.7	98	643.7
	Итого за день	605	23	17.7	98	643.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.3	28.4	170.6
54-2м	Гуляш из говядины	78	13.3	12.9	3	181.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	558	21.3	18.1	77.7	558.2
	Итого за день	558	21.3	18.1	77.7	558.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-25хн	Кисель из клюквы	150	0.1	0	10.5	42.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	190	2.9	1	39.9	179.6
	Итого за Завтрак	550	22.3	18.3	102.6	664.4
	Итого за день	550	22.3	18.3	102.6	664.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	120	5.1	6.8	20.6	163.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8

Пром.	Банан	270	4.1	1.4	56.7	255.2
	Итого за Завтрак	670	21.7	20.3	103.4	682.8
	Итого за день	670	21.7	20.3	103.4	682.8
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	100	1.9	17.7	5.4	188.6
54-4м	Котлета из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-23хн	Кисель из смородины	120	0.1	0.1	7.3	30.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	560	23.9	33.3	92.6	765.6
	Итого за день	560	23.9	33.3	92.6	765.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	270	4.1	1.4	56.7	255.2
	Итого за Завтрак	640	23.6	18.9	100.5	665.9
	Итого за день	640	23.6	18.9	100.5	665.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-25хн	Кисель из клюквы	150	0.1	0	10.5	42.6
Пром.	Банан	270	4.1	1.4	56.7	255.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	610	23.7	18.2	96.9	646.2
	Итого за день	610	23.7	18.2	96.9	646.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Банан	240	3.6	1.2	50.4	226.8
	Итого за Завтрак	625	26.3	19.3	117.6	749.2
	Итого за день	625	26.3	19.3	117.6	749.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	715	22.8	15.8	106.8	660.2

	Итого за день	715	22.8	15.8	106.8	660.2
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	150	24.4	16.9	9.4	287.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	230	0.9	0.9	22.5	102.1
	Итого за Завтрак	690	38.3	19.6	76.7	638.2
	Итого за день	690	38.3	19.6	76.7	638.2
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7
54-1о	Омлет натуральный	60	5.1	7.2	1.3	90.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	620	27.5	27.5	89.1	712.9
	Итого за день	620	27.5	27.5	89.1	712.9