**Меню 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецеп**  **туры** | **Название блюда** | **Масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорий**  **ность** |
|  |  | **г** | **г** | **г** | **г** | **Ккал** |
|  | **Понедельник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,5 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 250 | 10,73 | 14,07 | 42,86 | 341 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин)2 | 140 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 51,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **710** | **25,53** | **24,06** | **99,3** | **716,1** |
|  | **Вторник, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-28з | Свекла отварная дольками | 100 | 1,54 | 0,1 | 8,74 | 41,9 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4,1 | 7,07 | 26,43 | 185,8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16,95 | 6,94 | 5,34 | 151,6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,32 | 0,24 | 6,68 | 34,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **680** | **31,65** | **18,17** | **79,37** | **607,7** |
|  | **Среда, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,17 | 0,07 | 2,37 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,91 | 23,97 | 4,32 | 300,7 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: яблоко)2 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,80 | 44,4 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,6 | 50,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 68,3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **27,32** | **26,52** | **67,95** | **619,7** |
|  | **Четверг, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 150 | 5,44 | 6,99 | 25,55 | 186,7 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 100 | 19,77 | 7,12 | 14,42 | 200,8 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин)2 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 20 | 0,1 | 0 | 14,38 | 57,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **660** | **32,91** | **15,21** | **107,75** | **699** |
|  | **Пятница, 1 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6,01 | 7,33 | 35,38 | 231,5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 120 | 15,38 | 4,89 | 7,32 | 134,7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1,08 | 2,22 | 2,87 | 35,8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **32,97** | **18,24** | **96,27** | **679,8** |
|  | **Понедельник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 250 | 10,39 | 12,64 | 47,06 | 343,5 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин)2 | 100 | 1,1 | 0,3 | 10,5 | 49 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **640** | **22,79** | **17,34** | **109,56** | **684,7** |
|  | **Вторник, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4 | 100 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21,4 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 200 | 6,26 | 8,26 | 35,38 | 241 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 120 | 16,95 | 6,94 | 5,34 | 151,6 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **710** | **31,11** | **16,4** | **90,62** | **633,7** |
|  | **Среда, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,5 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 250 | 8,94 | 7,21 | 33,39 | 234,1 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: яблоко)2 | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,87 | 2,86 | 11,19 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **670** | **26,77** | **20,22** | **93,88** | **663,8** |
|  | **Четверг, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 40 | 1,17 | 0,07 | 2,37 | 14,8 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 200 | 16,91 | 23,97 | 4,32 | 300,7 |
| Пром. | Фрукт (Расчет: мандарин)2 | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **630** | **25,68** | **25,14** | **60,09** | **569,1** |
|  | **Пятница, 2 неделя** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4 | 100 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14,1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 200 | 6,01 | 7,33 | 35,38 | 231,5 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13,01 | 13,17 | 7,28 | 199,7 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1,08 | 2,22 | 2,87 | 35,8 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 |
|  | **Итого за Завтрак** | **710** | **27,7** | **23,82** | **94,13** | **700,8** |
|  | **Средние показатели за завтраки** | **669** | **28,4** | **20,5** | **89,9** | **657,4** |