

## 10-дневное меню (новое)

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	11.5	46.9	359.9
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 ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>15.9</b>	<b>12.2</b>	<b>89.9</b>	<b>561.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>630</b>	<b>15.9</b>	<b>12.2</b>	<b>89.9</b>	<b>561.6</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	40	0.4	0	1.0	5.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8
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.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>38.5</b>	<b>13.9</b>	<b>63.5</b>	<b>533.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>38.5</b>	<b>13.9</b>	<b>63.5</b>	<b>533.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	8.6	41.1	271.1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Груша	120	0.5	0.4	12.4	54.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>22.4</b>	<b>20.7</b>	<b>87.4</b>	<b>628.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>22.4</b>	<b>20.7</b>	<b>87.4</b>	<b>628.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	20	0.3	0.7	1.4	12.5
54-27г	Рис припущенный с томатом	200	4.7	6.4	46.7	262.5

54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
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 ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23.4</b>	<b>21.5</b>	<b>90.5</b>	<b>648.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>23.4</b>	<b>21.5</b>	<b>90.5</b>	<b>648.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1.3	0.1	4.9	25.7
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.6

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>36.5</b>	<b>12.5</b>	<b>70.0</b>	<b>537,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>600</b>	<b>36.5</b>	<b>12.5</b>	<b>70.0</b>	<b>537,7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	10.7	15.9	42.7	357.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>24.0</b>	<b>25.6</b>	<b>90.1</b>	<b>687.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>24.0</b>	<b>25.6</b>	<b>90.1</b>	<b>687.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3.0	17.1
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45.0	273.1
54-23м	Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
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	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>4.8</b>	<b>9.3</b>	<b>93.9</b>	<b>634.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>4.8</b>	<b>9.3</b>	<b>93.9</b>	<b>634.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	270	1.1	1.1	26.5	119.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>770</b>	<b>17.7</b>	<b>16</b>	<b>103</b>	<b>626.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>770</b>	<b>17.7</b>	<b>16</b>	<b>103</b>	<b>626.7</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9.3	47.9	318.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	215	0.3	0.1	7.1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>27.8</b>	<b>15.6</b>	<b>80</b>	<b>600</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>615</b>	<b>27.8</b>	<b>15.6</b>	<b>80</b>	<b>600</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.6	38.2	280.9
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
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>18.4</b>	<b>13.9</b>	<b>86.7</b>	<b>574.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>18.4</b>	<b>13.9</b>	<b>86.7</b>	<b>574.6</b>