

## примерное 12 дневное меню 5-11 кл

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>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
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.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>37.3</b>	<b>33.5</b>	<b>76.5</b>	<b>756</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>37.3</b>	<b>33.5</b>	<b>76.5</b>	<b>756</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>18.6</b>	<b>15.1</b>	<b>85.1</b>	<b>550.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>640</b>	<b>18.6</b>	<b>15.1</b>	<b>85.1</b>	<b>550.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>34.5</b>	<b>34.4</b>	<b>82.1</b>	<b>776.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>34.5</b>	<b>34.4</b>	<b>82.1</b>	<b>776.9</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>9.1</b>	<b>28.8</b>	<b>77.7</b>	<b>606.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>9.1</b>	<b>28.8</b>	<b>77.7</b>	<b>606.6</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	130	22.1	21.5	5.1	301.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9

Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>35.7</b>	<b>33.2</b>	<b>76.9</b>	<b>749.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>35.7</b>	<b>33.2</b>	<b>76.9</b>	<b>749.7</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	250	27.5	27.5	16.7	424.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>31.4</b>	<b>28.2</b>	<b>66</b>	<b>643.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>31.4</b>	<b>28.2</b>	<b>66</b>	<b>643.5</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>33.8</b>	<b>26.7</b>	<b>98.2</b>	<b>769.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>33.8</b>	<b>26.7</b>	<b>98.2</b>	<b>769.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>22.9</b>	<b>29</b>	<b>58.6</b>	<b>586.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>22.9</b>	<b>29</b>	<b>58.6</b>	<b>586.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	165	23.3	9.5	7.3	208.5
54-2соус	Соус белый основной	70	1.9	2.7	3	43.7
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>31.7</b>	<b>17.9</b>	<b>65.9</b>	<b>552.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>715</b>	<b>31.7</b>	<b>17.9</b>	<b>65.9</b>	<b>552.6</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	130	19.5	20.2	3.1	272
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>28.2</b>	<b>25.5</b>	<b>65.2</b>	<b>603.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>28.2</b>	<b>25.5</b>	<b>65.2</b>	<b>603.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11м	Плов из отварной говядины	230	17.6	16.9	44.4	400.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>21.9</b>	<b>18</b>	<b>103.5</b>	<b>664.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>670</b>	<b>21.9</b>	<b>18</b>	<b>103.5</b>	<b>664.1</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>43.4</b>	<b>21.5</b>	<b>78</b>	<b>679</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>650</b>	<b>43.4</b>	<b>21.5</b>	<b>78</b>	<b>679</b>