

## Весеннее

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	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>21.9</b>	<b>17.7</b>	<b>80.5</b>	<b>568.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-11м	Плов из отварной говядины	220	16.9	16.2	42.4	383.1
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>32.4</b>	<b>24.4</b>	<b>123.6</b>	<b>844.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>54.3</b>	<b>42.1</b>	<b>204.1</b>	<b>1412.9</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>49.9</b>	<b>16.6</b>	<b>91.8</b>	<b>716.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	230	28.5	7.2	20.2	259.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900</b>	<b>48.7</b>	<b>19.3</b>	<b>113.9</b>	<b>823.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>98.6</b>	<b>35.9</b>	<b>205.7</b>	<b>1540.2</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16.4</b>	<b>11.6</b>	<b>103.2</b>	<b>582.8</b>
	<b>Обед</b>					

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
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 Обед</b>	<b>930</b>	<b>32.8</b>	<b>28</b>	<b>126.8</b>	<b>890.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>49.2</b>	<b>39.6</b>	<b>230</b>	<b>1473.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>15.7</b>	<b>10.8</b>	<b>96.5</b>	<b>546.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
97	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2.4	2.6	18.1	105.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
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 Обед</b>	<b>930</b>	<b>29.5</b>	<b>22.2</b>	<b>147</b>	<b>905.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>45.2</b>	<b>33</b>	<b>243.5</b>	<b>1451.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>20.1</b>	<b>15.2</b>	<b>83.1</b>	<b>549.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>53.1</b>	<b>23.7</b>	<b>110</b>	<b>866.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>73.2</b>	<b>38.9</b>	<b>193.1</b>	<b>1415.4</b>

	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24.2</b>	<b>19.1</b>	<b>84.9</b>	<b>607.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-26с	Суп из овощей	250	1.8	2.4	10.1	69.4
204	Картофель отварной	180	3.4	3.8	26.8	155.1
296	ПТИЦА ЗАПЕЧЕНАЯ	100	21.5	28.2	0.1	339.9
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>33.9</b>	<b>41.4</b>	<b>105.4</b>	<b>929.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>58.1</b>	<b>60.5</b>	<b>190.3</b>	<b>1537.3</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	28.9	401.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>45.7</b>	<b>15.4</b>	<b>78.2</b>	<b>635</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>45.1</b>	<b>23.1</b>	<b>113.5</b>	<b>842.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1460</b>	<b>90.8</b>	<b>38.5</b>	<b>191.7</b>	<b>1477.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>16.3</b>	<b>8.1</b>	<b>104.5</b>	<b>555.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>930</b>	<b>38.7</b>	<b>23.3</b>	<b>137.2</b>	<b>913.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>55</b>	<b>31.4</b>	<b>241.7</b>	<b>1469.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	250	7.4	7.3	41.2	259.8
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	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>660</b>	<b>16.4</b>	<b>8.7</b>	<b>102.1</b>	<b>551.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>44.3</b>	<b>29.4</b>	<b>118.7</b>	<b>917</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>60.7</b>	<b>38.1</b>	<b>220.8</b>	<b>1468.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-25к	Каша жидкая молочная пшеничная	250	7.5	7.8	33.9	236.6
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>20.3</b>	<b>12.5</b>	<b>97.4</b>	<b>583.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	21	83.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>35.1</b>	<b>30.2</b>	<b>115</b>	<b>872.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1570</b>	<b>55.4</b>	<b>42.7</b>	<b>212.4</b>	<b>1455.8</b>