

## Основное 5-11 класс

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>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
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	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>465</b>	<b>15.7</b>	<b>15.7</b>	<b>82.8</b>	<b>534.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>465</b>	<b>15.7</b>	<b>15.7</b>	<b>82.8</b>	<b>534.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
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	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>18.2</b>	<b>22.7</b>	<b>80.6</b>	<b>599.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>510</b>	<b>18.2</b>	<b>22.7</b>	<b>80.6</b>	<b>599.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>10.3</b>	<b>14.5</b>	<b>67.4</b>	<b>441.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>505</b>	<b>10.3</b>	<b>14.5</b>	<b>67.4</b>	<b>441.3</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	35	0.5	0.7	3	20.2
54-11гн	Чай с медом	200	0.3	0	7.4	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>24.7</b>	<b>80.6</b>	<b>652.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>	<b>27</b>	<b>24.7</b>	<b>80.6</b>	<b>652.8</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макароньы отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-3соус	Соус красный основной	50	0.7	1	4.3	28.9

54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>490</b>	<b>11</b>	<b>14.7</b>	<b>77.4</b>	<b>485.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>490</b>	<b>11</b>	<b>14.7</b>	<b>77.4</b>	<b>485.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>14.6</b>	<b>15.5</b>	<b>75.2</b>	<b>498</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>450</b>	<b>14.6</b>	<b>15.5</b>	<b>75.2</b>	<b>498</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0.3	0.1	7.6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>485</b>	<b>13.5</b>	<b>17.8</b>	<b>61.2</b>	<b>457.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>485</b>	<b>13.5</b>	<b>17.8</b>	<b>61.2</b>	<b>457.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1г	Макароньы отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-3соус	Соус красный основной	50	0.7	1	4.3	28.9
54-15гн	Чай с малиной и медом	200	0.4	0.1	8.3	35.4
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12</b>	<b>14.9</b>	<b>77.7</b>	<b>491.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>12</b>	<b>14.9</b>	<b>77.7</b>	<b>491.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-14гн	Чай со смородиной и медом	200	0.4	0.1	8.2	35
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>30.5</b>	<b>35.1</b>	<b>66.1</b>	<b>702.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>30.5</b>	<b>35.1</b>	<b>66.1</b>	<b>702.4</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2

54-3соус	Соус красный основной	50	0.7	1	4.3	28.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>8.9</b>	<b>15.2</b>	<b>59.8</b>	<b>411.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>8.9</b>	<b>15.2</b>	<b>59.8</b>	<b>411.6</b>