

Меню (12-17 лет)

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1, Понедельник					
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,68	6,00	0,00	72,66
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша вязкая молочная кукурузная	300	9,70	1,10	57,15	262,28
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
Итого за Завтрак			17,88	16,60	83,00	540,24
	Овощи в нарезке	80	0,53	0,00	3,33	15,33
	Щи из свежей капусты	250	2,07	6,07	7,20	91,87
	Котлеты из говядины	100	18,80	15,80	15,20	330,00
	Рагу из овощей	200	2,93	7,35	15,45	139,88
	Соус молочный	20	0,30	1,68	0,68	15,00
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	13,88	97,60
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,90	15,00	78,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
Итого за Обед			28,83	32,24	87,14	847,68
	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за день			40,90	51,65	200,03	1409,23
	Неделя 1, Вторник					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	300	9,70	1,10	57,15	362,00
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	106,70
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
Итого за Завтрак			13,66	20,81	65,48	647,60

	Салат степной	100	1,50	0,33	21,67	84,63
	Рассольник Ленинградский	250	1,96	4,92	15,28	113,30
	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	120	19,13	14,88	5,50	272,38
	Картофельное пюре	200	4,10	7,60	31,60	211,10
	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	25,00	130,00
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,55	20,50	100,00
Итого за Обед			25,81	29,08	119,07	957,45
Итого за день			41,07	49,50	219,45	1600,00
	Неделя 1, Среда					
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,68	6,00	0,00	72,66
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,50	6,24	18,48	362,00
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
Итого за Завтрак			16,56	22,26	58,18	760,20
	Обед					
	Овощи консервирован(кукуруза)	60	0,80	0,00	3,40	16,80
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1,96	4,94	11,66	98,88
	Плов с отварной говядиной или птицей	250	20,73	9,50	41,56	382,84
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,10	18,33	100,00
	Хлеб пшеничный	55	4,40	1,65	27,50	143,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
Итого за Обед			27,32	16,63	120,85	821,52
Итого за день			45,48	37,91	220,03	1600,00
	Неделя 1, Четверг					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша молочная рисовая	300	13,86	21,29	49,40	375,00
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00

	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
Итого за Завтрак			18,68	31,01	84,00	620,30
	Фрукт	100	1,00	0,00	20,20	84,44
	Салат из капусты белокочаной м/р	100	2,50	10,00	11,30	145,67
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,72	5,10	12,98	115,50
	Бефстроганов из отварной говядины	100	16,20	12,70	13,68	27,80
	Макароны отварные	200	6,00	9,10	37,50	256,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,00	22,70	93,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	25,00	130,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00
Итого за Обед			33,06	40,31	136,00	898,87
	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за день			47,37	51,93	220,00	1600,00
	Неделя 1, Пятница					
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,51	4,50	0,00	36,33
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	54,50
	Каша "Дружба"	300	8,85	13,10	49,41	375,00
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
Итого за Завтрак			15,10	22,24	88,71	700,63
	Свежие овощи в нарезке(помидор.огурец)	80	0,53	0,00	3,33	15,33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,29	140,25
	Жаркое по домашнему	250	22,24	19,36	14,40	420,70
	Напиток из кураги	200	0,80	0,00	18,43	90,00
	Хлеб пшеничный	40	4,80	1,80	30,00	156,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00
Итого за Обед			32,74	23,39	98,65	862,17
Итого за день			49,44	46,23	210,36	1600,00

	Неделя 2, Понедельник					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша жидкая молочная гречневая	300	8,85	13,10	49,40	375,00
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
Итого за Завтрак			18,07	37,12	90,10	700,60
	Салат витаминный	100	1,50	0,33	21,67	85,83
	Суп с рыбными консервами (горбуша.сайра)	250	9,90	4,90	18,00	155,50
	Гуляш из говядины	125	15,31	15,00	4,69	265,93
	Картофельное пюре	200	4,11	7,60	31,60	211,10
	Напиток из свежих яблок	200	0,16	0,00	10,00	80,00
	Хлеб пшеничный	45	3,60	1,35	22,50	117,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	60,00
Итого за Обед			30,20	23,88	90,58	900,00
	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за день			47,36	53,30	191,09	1600,00
	Неделя 2, Вторник					
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,51	6,00	0,00	72,66
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша молочная манная	300	13,86	21,29	49,40	306,00
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
Итого за Завтрак			20,07	23,09	75,90	600,96
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,00	1,17	112,33
	Щи из свежей капусты	250	2,50	5,10	12,98	115,50
	Тефтели из говядины	90	12,60	9,00	7,98	159,20
Обед	Каша гречневая	200	2,93	7,35	15,45	176,89

	Соус красный основной	25	0,75	4,23	1,68	47,60
	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20
	Хлеб пшеничный	50	4,00	1,50	25,00	130,00
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,40	80,00
Итого за Обед			28,59	27,38	120,93	931,72
Итого за день			48,66	50,47	197,83	1600,00
	Неделя 2, Среда					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша вязкая молочная овсяная	300	8,85	13,10	49,00	359,00
	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	106,00
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
Итого за Завтрак			15,95	26,10	80,20	640,90
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	Свежие овощи в нарезке	80	0,70	0,00	3,67	62,17
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,15	5,10	12,98	115,50
	Котлеты из птицы или говядины	100	19,33	4,80	12,53	1701,06
	Макароны отварные с овощами	200	6,00	9,10	37,50	256,20
	Соус молочный натуральный	30	1,05	2,61	2,94	39,30
	Кисель ягодный	200	0,24	0,10	18,33	100,00
	Хлеб пшеничный	35	2,80	1,05	17,50	91,00
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,35	70,00
Итого за Обед			30,52	23,45	140,00	935,30
Итого за день			50,50	49,55	220,00	1600,00
	Неделя 2, Четверг					
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,68	6,00	0,00	72,66
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,00	5,24	17,48	230,00
	Кофейный напиток	200	4,60	4,30	12,40	106,70
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00

Итого за Завтрак			18,90	25,56	58,18	690,26
	Фрукт	100	0,60	0,60	14,70	70,50
	Свежие овощи	60	0,80	0,00	3,40	16,80
	Суп из овощей	250	8,74	3,36	16,50	131,14
	Рыба.(горбуша духовая)	100	23,63	18,13	5,50	282,75
	Рис отварной	200	4,80	5,50	50,70	254,70
	Сок фруктовый	200	0,80	0,00	18,43	90,00
	Хлеб пшеничный	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,39	14,35	70,00
Итого за Обед			40,88	29,18	143,52	879,39
	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого за день			50,74	40,56	206,92	1600,00
	Неделя 2, Пятница					
	Масло сливочное (порциями)	10	0,10	8,30	0,10	74,90
	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	300	8,85	13,10	9,40	375,00
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
	Хлеб пшеничный или батон к чаю	40	3,20	1,20	20,00	104,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
Итого за Завтрак			15,67	25,82	46,10	630,00
	Салат из свеклы с маслом растительным	100	1,50	0,33	20,67	84,83
	Суп картофельный с горохом	250	7,88	4,80	23,08	220,00
	Шницель из говядины	100	18,83	15,86	15,20	278,66
	Каша перловая рассыпчатая	200	4,43	5,93	33,60	205,28
	Соус красный основной	50	0,83	0,68	2,28	18,40
	Компот из ягод	200	0,30	0,10	8,40	35,40
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,60	10,00	52,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,22	8,20	40,00
Итого за Обед			36,69	25,52	146,90	1005,07
	Фрукт свежий	100	0,60	0,60	14,70	70,50

Итого за день			50,36	51,34	200,00	1600,00
	Средние показатели за Завтрак		18,05	25,06	93,19	737,61
	Средние показатели за Обед		32,06	27,71	135,06	974,42
	Средние показатели за период		47,19	48,24	220,20	1600,03