

Горячий завтрак 12-18 лет 2024 г

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
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	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	610	15.1	15.9	90.1	564.4
	Итого за день	610	15.1	15.9	90.1	564.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	650	25.5	23.6	103	726.4
	Итого за день	650	25.5	23.6	103	726.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
	Итого за Завтрак	600	30.5	20.7	106.3	733.8
	Итого за день	600	30.5	20.7	106.3	733.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
Пром.	Хлебцы ржаные	60	6.6	1.8	38.4	196.2
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	Итого за Завтрак	570	25.7	15.1	107.3	668
	Итого за день	570	25.7	15.1	107.3	668
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	550	36.5	27.5	91.9	761.8

	Итого за день	550	36.5	27.5	91.9	761.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	630	31.1	30.7	84.8	740.9
	Итого за день	630	31.1	30.7	84.8	740.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	610	18.9	19.8	84.5	591.2
	Итого за день	610	18.9	19.8	84.5	591.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	550	30.3	13	103.8	654.3
	Итого за день	550	30.3	13	103.8	654.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
Пром.	Сок апельсиновый	100	0.7	0.1	13.2	56.5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Завтрак	580	28.5	24.1	96	714.8
	Итого за день	580	28.5	24.1	96	714.8
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	570	28.3	30.4	77.9	699.3
	Итого за день	570	28.3	30.4	77.9	699.3