

Завтрак: Дети 12 лет и старше

№ Рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Ккал
			Б	Ж	У	
Понедельник, неделя 1						
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшенная	250	10,4	13	47,1	343,6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Фрукты мандарин	120	1	0,2	9	42
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак	645	18,5	15	99,2	602,6
Вторник, неделя 1						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)*	50	0,3	0	1,3	7
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,4	48,3	435,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
	Итого за завтрак	575	25,1	19,2	90,7	636,4
Среда, неделя 1						
54-25к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,5	7	35,8	230,6
Пром	Фрукты яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3	11,3	86
	Итого за завтрак	675	23,3	20	93,4	643,5
Четверг, неделя 1						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	7	26,4	185,9
54-3м-2020	Голубцы ленивые	100	8,4	7,6	6,4	128,4
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	50	0,7	1,8	3,5	31,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак	625	20,5	18,2	79,4	562,6
Пятница, неделя 1						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,3	7,3	30,1	211,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром	Фрукты апельсин	150	1	0,2	17,7	70,5

Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак	675	17,5	11,7	94,8	548,1
Понедельник, неделя 2						
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	230	12	11	43,8	318,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3	11,3	86
Пром	Фрукты яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак	625	21,8	15,2	101,4	623,8
Вторник, неделя 2						
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,7	9,9	18,1	177,9
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Итого за завтрак	575	27,9	19,9	69,6	570,8
Среда, неделя 2						
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,3	11,5	48,3	337,9
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак	555	23	21	89,3	638,3
Четверг, неделя 2						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	7	26,4	185,9
Пром	Фрукты мандарин	120	1	0,2	9	42
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
	Итого за завтрак	695	24,7	15,4	82,8	569
Пятница, неделя 2						
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,9	26	4,2	316,3
Пром	Фрукты яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром	хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
	Итого за завтрак	595	24,5	28,3	59,1	586,6

	Итого за 10 дней	6240	226,8	183,9	859,7	5981,7
	Среднее значение за период	624	22,6	18,4	86	598,2