

Меню горячих завтраков (основное)

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-14к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	350	13.9	15.5	74,4	492.5
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	16.5	15.8	99.4	605.6
	Итого за день	580	16.5	15.8	99.4	605.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	300	6.1	10.6	39.6	278,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	600	23.6	18.9	65.5	527.2
	Итого за день	600	23.6	18.9	65.5	527.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-12м	Плов с курицей	300	40,8	12.1	41.5	472
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	590	45	12.5	74.9	593.3
	Итого за день	590	38.2	12.5	74.9	593.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2т	Запеканка из творога с морковью	350	36.4	21.4	61,3	582.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	570	38.1	21.7	77.7	657
	Итого за день	570	38.1	21.7	77.7	657
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	80	13	9.1	5.1	153,5
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	570	21.6	16.5	81.6	561.5
	Итого за день	570	21.6	16.5	81.6	561.5

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	350	12.7	16.3	59.6	435.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	16	16.6	90	573.1
	Итого за день	580	16	16.6	90	573.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	350	29.6	42	7,7	526.2
54-5гн	Чай с облепихой и сахаром	200	0.3	0.6	7	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	32.2	42.8	29.5	631.5
	Итого за день	580	32.2	42.8	29.5	631.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.6	3.6	101.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	570	26.5	13.5	76.4	533
	Итого за день	570	26.5	13.5	76.4	533
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-22м	Рагу из курицы	300	31.5	10.6	26.3	326
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	39.7	14.5	65.8	528
	Итого за день	580	39.7	14.5	65.8	528
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	280	10	9.2	61.2	367.4
54-34м	Гуляш из отварной птицы	100	13.6	1.9	1.5	77.4
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	6.8	28.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	600	25.7	11,4	79.3	520.6
	Итого за день	600	25.7	11,4	79.3	520.6