



**Возрастная категория: 12- 18 лет**

№ п/п	№ Рецепту ры	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энерге- Тическая ценность (ккал)
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
1	2	3	4	6	7	8	9
День 1	<b>Завтрак:</b>						
	16	Ветчина	20	5,08	4,69	0,00	62,5
	209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8
	173/М	Каша молочная овсяная “Геркулес” с ягодами, маслом сливочным	200/5	6,78	10,02	37,80	268,5
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	70	0,4	0,4	9,8	
		<b>Итого:</b>	<b>547</b>	<b>20,43</b>	<b>20,12</b>	<b>77,36</b>	<b>572,2</b>
День 2	<b>Завтрак:</b>						
		Купаты куриные	90	12,60	9,00	0,00	131,40

	139/М	Капуста тушеная	180	3,00	5,95	14,40	123,15
	388/М	Чай с сахаром	200/11	0,10	0,00	15,00	60,40
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
	338/М	Яблоко	70	0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>19,14</b>	<b>15,75</b>	<b>58,52</b>	<b>452,4</b>
День 3	<b>Завтрак:</b>						
	14/М	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,1
	268/М	Соус «Болоньезе»	90	10,5	8,2	1,7	122,6
	202/М	Макаронны отварные	180	5,24	4,35	34,55	198,31
	378/М	Чай с молоком	200/11	1,45	1,25	12,38	66,57
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04
		<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>21,11</b>	<b>21,65</b>	<b>75,58</b>	<b>581,62</b>
День 4	<b>Завтрак:</b>						
	223/М	Запеканка из творога с соусом сладким сметанным	150/40	19,89	12,14	35,64	331,38
	379/М	Напиток кофейный на молоке	200	2,74	2,26	18,6	105,7
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04
	338/М	Яблоко	70	0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>20,31</b>	<b>21,45</b>	<b>68,08</b>
День 5	<b>Завтрак:</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	20	3,9	3,92	0,0	50,92

	232/М	Рыба запеченная	100		12,09	2,56	3,38
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,07	4,71	22,03	142,8
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	0,05	0,01	10,16	40,9
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>18,36</b>	<b>15,5</b>	<b>69,57</b>	<b>491,2</b>
<b>День 6</b>	<b>Завтрак:</b>						
	291/М	Плов с курицей	180/90	19,11	19,56	40,69	415,24
	378/М	Чай с сахаром	200/11	0,1	0	15	60,4
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04
	338/М	Яблоко	70	0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>500</b>		<b>22,15</b>	<b>15,85</b>	<b>54,89</b>
<b>День 7</b>	<b>Завтрак:</b>						
		Картофджын	100	7,79	10,90	33,3	262,5
	210/М	Омлет натуральный	105/5	10,59	16,33	2,04	197,5
	382/М	Какао с молоком	200	3,37	2,85	14,71	98,0
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0
		Яблоко	70	0,4	0,4	9,8	44,4
		<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>25,19</b>	<b>30,88</b>	<b>79,19</b>	<b>695,4</b>
<b>День 8</b>	<b>Завтрак:</b>						
	14/М	Масло сливочное	15	0,08	7,25	0,13	66,1

	268/М	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/30	10,7	11,6	12,88	198,72
	171/М	Каша гречневая рассыпчатая	180	4,35	6,32	29,69	193,04
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	0,05	0,01	10,16	40,93
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04
		<b>Итого:</b>	<b>517</b>		<b>18,22</b>	<b>25,58</b>	<b>72,18</b>
<b>День 9</b>	<b>Завтрак:</b>						
	223/М	Ватрушка с творогом	75	8,26	7,24	27,2	207
	394/М	Котлеты из индейки	100	9,29	8,81	7,06	144,69
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным	180/5	6,2	4,58	42,3	235,22
	378/М	Чай с молоком	180	1,45	1,25	12,38	66,6
	338/М	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,04
		<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>28,24</b>	<b>22,28</b>	<b>108,26</b>	<b>746,55</b>
<b>День 10</b>	<b>Завтрак:</b>						
	15/М	Сыр полутвердый	20	3,9	3,92	0	50,9
	232/М	Рыба запеченная	100	7,50	6,26	10,56	128,6
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным	180/5	3,94	12,50	30,21	249,1
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/11/7	0,05	0,01	10,16	40,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,32	93,0	

	<b>Итого:</b>	<b>597</b>	<b>18,36</b>	<b>23,09</b>	<b>70,25</b>	<b>562,5</b>
--	---------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------