

## Примерное двухнедельное меню для детей от 12 лет и старше



### I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Макароны отварные с соусом	200/50	6,76	8,18	38,29	253,82	3
			5,81	2,13	4,01	58,45	348
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	15	3,02	3,84	0,00	46,64	15
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>18,85</b>	<b>23,69</b>	<b>74,58</b>	<b>586,93</b>	
	<b>обед</b>						
1	Свекольник со сметаной	250/10	2,04	5,00	14,10	109,56	58
2	Рагу из курицы	280	19,28	26,98	23,53	414,06	56
3	Помидор соленый	100	4,33	12,16	4,16	143,40	
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>28,75</b>	<b>53,68</b>	<b>84,83</b>	<b>937,44</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>47,60</b>	<b>77,37</b>	<b>159,41</b>	<b>1524,37</b>	

### I неделя вторник

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Каша манная молочная	200	6,00	8,20	29,30	215,00	411
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
			<b>12,03</b>	<b>31,44</b>	<b>63,58</b>	<b>585,40</b>	
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,88	111
2	Гуляш из говядины	100	10,28	18,09	2,64	214,49	277
3	Каша пшенная гарнир	180	6,60	5,73	37,89	229,53	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
	Винегрет	100	1,56	9,78	6,84	121,8	
5							
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>24,23</b>	<b>45,98</b>	<b>107,55</b>	<b>941,12</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>36,26</b>	<b>77,42</b>	<b>171,13</b>	<b>1526,52</b>	

I неделя среда

		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>		г					
1	Омлет натуральный с сыром	200	14,78	27,49	2,70	317,33	467
2	Икра кабачковая	100	1,03	5,28	4,63	70,16	
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>19,07</b>	<b>50,51</b>	<b>39,71</b>	<b>689,71</b>	
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с клецками	250	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	Птица тушеная с соусом	100/50	25,60	20,83	8,03	321,99	290
3	Каша гречневая гарнир	180	10,36	7,24	43,37	280,08	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Салат из соленых огурцов с луком	100	1	4,6	2,5	57,2	
6	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>43,44</b>	<b>46,69</b>	<b>119,42</b>	<b>1073,45</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,51</b>	<b>97,20</b>	<b>159,13</b>	<b>1763,16</b>	

I неделя четверг

		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Овощное рагу	200	5,12	11,05	30,12	240,41	2
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	
4	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
			<b>11,15</b>	<b>34,29</b>	<b>64,40</b>	<b>610,81</b>	
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Рыба запеченная с соусом	100/50	19,00	12,86	12,13	240,26	519
			0,58	2,13	4,01	37,53	348
3	Пюре картофельное	180	4,08	6,41	24,62	172,49	321
4	Огурец соленый	60	0	0	1,2	3,6	
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
6	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	376
			<b>34,23</b>	<b>36,42</b>	<b>98,97</b>	<b>859,38</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,38</b>	<b>70,71</b>	<b>163,37</b>	<b>1470,19</b>	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Каша рисовая молочная	200	6,67	9,11	32,55	238,87	411
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	15	0,00	12,30	0,15	111,30	14
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>9,93</b>	<b>30,95</b>	<b>64,98</b>	<b>578,19</b>	
	<b>обед</b>						
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	1,81	4,91	12,52	101,51	82
2	Бефстроганов из говядины	100	12,94	22,91	2,75	268,95	278
3	Рис отварной гарнир	180	4,32	5,18	45,04	244,06	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>22,17</b>	<b>42,54</b>	<b>103,35</b>	<b>884,94</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>32,10</b>	<b>73,49</b>	<b>168,33</b>	<b>1463,13</b>	

II неделя понедельник

п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Картофель тушеный	200	4,31	12,19	30,19	247,71	33
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	15	3,02	3,84	0,00	46,64	15
4	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	149,52	382
			<b>13,91</b>	<b>29,29</b>	<b>73,96</b>	<b>615,09</b>	
	<b>обед</b>						
1	Рассольник "Ленинградский"	250/10					
	со сметаной		1,99	5,11	16,92	121,63	76
2	Котлета из говядины с соусом	100/50	15,55	24,73	8,37	318,25	282
3	Макароны отварные	180	6,77	8,18	38,29	253,86	3
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>27,41</b>	<b>47,56</b>	<b>106,62</b>	<b>964,16</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>41,32</b>	<b>76,85</b>	<b>180,58</b>	<b>1579,25</b>	

II неделя вторник

№ п/п	наименование	масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>							
1	Запеканка рисовая с творогом с молоком сгущенным	200/25	12,16	9,93	64,98	397,93	235
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	12,30	0,15	111,30	14
4	Чай с молоком	200	2,97	5,50	15,90	124,98	394
			<b>19,89</b>	<b>39,34</b>	<b>112,68</b>	<b>884,34</b>	
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	0,00	12,30	0,15	111,30	14
2	Плов из курицы	280	27,31	22,87	48,03	507,19	291
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Салат из тушеной свеклы	100	1,02	4,08	5,52	63	
5	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	
			<b>33,41</b>	<b>48,99</b>	<b>94,38</b>	<b>952,19</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,30</b>	<b>88,33</b>	<b>207,06</b>	<b>1836,53</b>	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>							
		г					
1	Омлет натуральный	200	19,71	36,65	3,60	423,09	467
2	Икра кабачковая	100	1,03	5,28	4,63	70,16	
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>24,00</b>	<b>51,47</b>	<b>40,51</b>	<b>721,27</b>	
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,80	102
2	Котлеты рыбные с соусом	100/50	15,52	15,02	15,14	257,82	541
3	Пюре картофельное	180	4,08	6,41	24,62	172,49	321
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Кисель из концентрата	200	0,44	0,02	28,04	114,10	376
			<b>28,59</b>	<b>36,27</b>	<b>102,41</b>	<b>850,43</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,59</b>	<b>87,74</b>	<b>142,92</b>	<b>1571,70</b>	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Макароны отварные с сыром	200	12,38	19,47	30,28	345,87	206
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Кофейный напиток	200	3,17	5,58	15,96	126,74	395
			<b>18,61</b>	<b>42,79</b>	<b>64,62</b>	<b>718,03</b>	
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,90	101
2	Рагу из курицы	280	19,28	26,98	23,53	414,06	56
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Сок фруктовый	200	2,02	0,20	22,40	99,48	
			<b>26,34</b>	<b>39,46</b>	<b>78,79</b>	<b>775,66</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,95</b>	<b>82,25</b>	<b>143,41</b>	<b>1493,69</b>	

II неделя пятница

		масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
<b>завтрак</b>							
		г					
1	Каша гречневая с соусом	200/50	11,51	8,04	51,52	324,48	302
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	10	3,02	3,84	0,00	46,64	15
4	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			<b>17,79</b>	<b>21,42</b>	<b>83,80</b>	<b>599,14</b>	
<b>обед</b>							
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10					
			1,81	4,91	12,52	101,51	82
2	Тефтели мясные с соусом	100/50	7,36	14,04	9,31	193,04	286
3	Каша пшеничная гарнир	180	6,60	5,73	37,89	229,53	302
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	99,20	349
			<b>18,87</b>	<b>34,22</b>	<b>102,76</b>	<b>794,50</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>36,66</b>	<b>55,64</b>	<b>186,56</b>	<b>1393,64</b>	