

Составлено
директор
А.А. Абрамкин

г. Тверь
наименование центра
Ф.С. Комаров

Меню для детей в возрасте 12-18 лет Возрастная
категория: от 12 до 18 лет Характеристика
питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	210	9	11.8	36	286.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Мандарин	150	1.2	0.3	11.3	52.5
	Итого за Завтрак	680	23.9	21.8	92.5	662
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	930	36	36.2	115.5	932.9
	Итого за день	1610	59.9	58	208	1594.9
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	150	4.4	4.4	24.7	155.9
54-1о	Омлет натуральный	90	7.6	10.8	1.9	135.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Завтрак	700	24.1	20.1	91	640.7
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3

	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Груша	150	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	690	19.1	15.1	110	651.5
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	930	36.1	26	129.3	895.8
	Итого за день	1620	55.2	41.1	239.3	1547.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-1г	Запеканка из творога	90	17.8	6.4	13	180.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	630	30.7	14.4	91.3	618.1
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	960	43.7	23.9	129.5	907.2
	Итого за день	1590	74.4	38.3	220.8	1525.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	620	22.6	19.8	81.9	595
	Обед					

54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароньы отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	930	39.2	35.9	121.8	967.2
	Итого за день	1550	61.8	55.7	203.7	1562.2
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	660	22.5	16	96.8	621.3
	Обед					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1.3	0.1	6.9	33.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	980	44.3	24.3	130.5	917.7
	Итого за день	1640	66.8	40.3	227.3	1539
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	610	19.2	14.6	91.1	572.5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	870	47.5	28.2	113.4	898
	Итого за день	1480	66.7	42.8	204.5	1470.5
	Неделя 2 Вторник					

	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	130	6.4	8.4	25.7	204.6
54-4о	Омлет с сыром	90	11.4	15.2	1.8	189.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	630	23.6	24.9	76.4	623.5
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
П/Ф	Хитлеты куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
54-5ссуе	Сусе молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	960	35.9	37.1	129.7	996.2
	Итого за день	1390	59.5	62	206.1	1619.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	220	6.5	6.4	36.3	228.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	35	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Груша	130	0.6	0.5	15.5	68.3
	Итого за Завтрак	630	16.9	10.5	98.5	554.5
	Обед					
54-32з	Морковь в нарезке	100	1.3	0.1	6.9	33.7
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-21г	Гороховица	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2ссуе	Сусе белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	960	50.9	28.4	130.6	981.9
	Итого за день	1610	67.8	38.9	229.1	1536.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	130	6.1	6.9	29	202.7
54-1г	Запеканка из творога	90	17.8	6.4	13	180.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Завтрак	610	30	14.2	86.4	543.5

	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	930	35.1	25.2	118	838.2
	Итого за день	1540	65.1	39.4	204.4	1431.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5.4	7	25.6	186.8
54-6т	Сырники	90	17.7	5.2	14.8	176.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	660	29	13.6	92.2	605.7
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	930	40.8	26.6	111	847.5
	Итого за день	1590	69.8	40.2	203.2	1453.2
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	620	24	20.8	83.9	618
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3

	Итого за Обед	960	46.5	23	122.1	880.9
	Итого за день	1580	70.5	43.8	206	1498.9