

завтрак 12-18 лет

День 8	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
		Пирог осетинский с картофелем и сыром твердых сортов	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	382/М	Какао на молоке	200	3,99	3,17	16,34	111,18
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		650	15,60	20,61	81,11	571,26
День 9	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	219/М	Сырники из творога с молоком стуженным (150/30)	180	25,78	14,81	37,45	388,90
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,06	6,70	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		547	30,55	18,74	69,83	586,08
День 10		Котлета рыбная	90	13,2	10,23	12,98	157,45
	202/М	Макароны отварные с маслом сливочным (180/5)	185	7,6	5,36	51,6	284,7
	376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		630	23,53	16,29	99,92	604,00
День 11	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	174/М	Каша гречневая по-купечески с куринным филе	250	22,22	13,15	28,63	318,91
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		595	33,80	20,84	70,36	594,19
День 12	16/М	Ветчина	15	1,94	3,27	0,29	38,4
	223	Запеканка из творога с молоком стуженным, 150/30	180	28,14	16,44	45,48	439,55
	376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		540	32,85	20,41	81,15	639,79
День 13	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	175	Каша вязкая молочная из смеси круп	250	7,40	6,60	46,60	275,80
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Панкейки	42	3,5	4,0	16,0	110
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		632	18,66	21,72	103,36	680,57
День 14	279/М	Тефтели из говядины с соусом красным (100/30)	130	11,59	12,56	13,95	233,13
	171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	7,92	6,40	38,83	244,71
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		712	22,34	19,57	89,36	636,62
День 15	14/М	Икра кабачковая	40	0,64	2,52	2,96	37,08
	211/М	Омлет с сыром	250	23,01	20,35	4,77	295,82
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		642	26,48	23,58	43,21	496,68
День 16	14/М	Сыр полутвердый	15	3,9	3,92		51,6
	291/М	Плов с куриным филе	250		18,10	13,50	33,70
	376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47

завтрак 12-18 лет

	Итого за Завтрак		645	6,67	22,72	48,88	247,14
День 17	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	219/М	Сырники из творога с молоком сгущенным (150/30)	180	25,78	14,81	37,45	388,90
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		542	28,69	22,77	73,06	618,77
День 18	173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с ягодами	250	3,58	8,98	22,61	185,66
	486	Пирог осетинский с картофелем и сыром	100	7,63	8,16	31,26	232,42
	376/М	Чай с сахаром	200/15			11,09	44,34
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		695	13,98	17,74	90,35	574,92
День 19		Наггетсы из курицы	100	23,96	10,11	3,84	202,19
	128/М	Картофельное пюре с маслом сливочным (180/5)	185	3,72	9,43	24,44	197,56
	382/М	Какао на молоке	200	4,91	3,17	16,34	111,18
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,3	10,9	42
	Итого за Завтрак		615	35,36	23,31	70,01	623,43
	14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
День 20	232/М	Рыба запеченная (минтай)	100	15,3	7,55	4,04	135,51
	415/К	Рис припущенный с овощами	180	4,16	4,14	37,93	205,87
	377/М	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	11,19	46,28
		Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	338/М	Фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за Завтрак		642	22,40	19,65	77,58	571,25
			Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				Б	Ж	У	
Итого за Завтрак			13 200	476	437	1 697	12 019
Среднее значение			660	23,82	21,83	84,86	600,97
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы				31%	28%	25%	22%
100 % Норма СанПиН				90	92	383	2 720