

Основное 11-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8.7	8.8	4.9	133.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	520	22.6	19.5	73.5	560.8
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	450	9	6.2	42.3	260.9
	Итого за день	970	31.6	25.7	115.8	821.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	475	24.5	21.6	67.9	564
	Обед					
54-14с - для детей с целиакией	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1.3	3.6	8.8	73
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	450	5.6	4	53.2	271.2
	Итого за день	925	30.1	25.6	121.1	835.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	450	48	18.1	66.8	622.5
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	500	14.5	3.7	78.4	405.1
	Итого за день	950	62.5	21.8	145.2	1027.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8

54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
Пром.	Сок морковный	200	2.2	0.2	25.2	111.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	470	31.9	9.8	88	567.7
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	450	8.9	6.3	39.9	251.7
	Итого за день	920	40.8	16.1	127.9	819.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	530	31	12.4	62.7	487.2
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	450	12.1	6	62.4	351.5
	Итого за день	980	43.1	18.4	125.1	838.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Печенье	100	7.5	9.8	74.4	415.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	19.8	16.4	121.6	712.6
	Обед					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	450	11.1	9.7	72.7	423
	Итого за день	1000	30.9	26.1	194.3	1135.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	630	22.5	22	94.5	665.1
	Обед					
54-13с - для детей с целиакией	Ши из свежей капусты вегетарианские	200	1.3	3.1	5.9	57.1

54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	450	9.8	7	43	274.7
	Итого за день	1080	32.3	29	137.5	939.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	65	7.8	6.6	0.4	91.9
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	545	30.7	25.2	70.8	633.2
	Обед					
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	500	14.6	5.4	63.7	361.7
	Итого за день	1045	45.3	30.6	134.5	994.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Завтрак	560	24.6	21.1	112	736.3
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	500	15.7	4.7	68.2	378
	Итого за день	1060	40.3	25.8	180.2	1114.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	65	7.8	6.6	0.4	91.9
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	515	27.2	17.1	89.5	620
	Обед					
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	500	13.8	7.6	69.4	401.4
	Итого за день	1015	41	24.7	158.9	1021.4