

Основное 11-18

Возрастная категория: от 12 до 18 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

Утверждаю
И. В. директора
Мед



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
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
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Итого за Завтрак		560	21.3	15.9	81.6	555.2
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		1010	30.3	22.1	123.9	816.1
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	150	25.5	24.8	5.8	348.2
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		550	38.5	33	74.4	748.2
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		1000	44.1	37	127.6	1019.4
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1т	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		480	55	27	66.8	730
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		980	69.5	30.7	145.2	1135.1
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						

	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.4	134.3
н	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
н	Вафли с фруктовыми начинками	100	2.8	3.3	77.3	350.1
м.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	570	36.4	15.8	151.3	892.4
	Обед					
л-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
л-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
ром.	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	1020	45.3	22.1	191.2	1144.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
л-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
л-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
л-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
ром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	510	29.6	9.4	59	439.1
	Обед					
л-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
л-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
ром.	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	960	41.7	15.4	121.4	790.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
л-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
л-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
ром.	Йогурт 1.5%	100	4.1	1.5	5.9	53.5
ром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	16.4	8.1	53.1	350.3
	Обед					
л-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249
л-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
ром.	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	27.5	17.8	125.8	773.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
л-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
л-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
л-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
ром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
ром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	630	22.5	22	94.5	665.1
	Обед					

ля детей с й	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1.3	3.1	5.9	57.1
	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
	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					
4-6о	Яйцо вареное	65	7.8	6.6	0.4	91.9
4-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
4-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
4-32хн	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	540	30.8	25	80	668.9
	Обед					
4-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
4-1гн	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	1040	45.4	30.4	143.7	1030.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
4-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
4-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	600	24.9	20.8	111.1	731.6
	Обед					
4-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
4-3гн	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	1100	40.6	25.5	179.3	1109.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
4-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
4-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке	30	2.6	4.6	24.5	149.7
	Итого за Завтрак	480	22	15.1	113.6	677.8
	Обед					
4-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
4-4гн	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	980	35.8	22.7	183	1079.2