

5-11 классы

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
	Итого за Завтрак	715	32.9	29.7	84.1	736.1
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2
	Итого за Обед	1040	43.3	27.8	140.3	985.6
	Итого за день	1755	76.2	57.5	224.4	1721.7
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	680	29.7	22.6	111	767
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Сок абрикосовый	240	1.2	0	30.5	126.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1040	39.6	26.8	124.4	897.3
	Итого за день	1720	69.3	49.4	235.4	1664.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	78	14.2	13.6	12.8	230.3

54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
	Итого за Завтрак	578	22.9	19.4	91.9	633.6
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	29.7	404.9
54-11м	Плов из отварной говядины	180	13.8	13.3	34.7	313.4
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	950	69	39.2	136.3	1173.7
	Итого за день	1528	91.9	58.6	228.2	1807.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	100	2.4	3.2	24.3	135.7
54-6м	Биточек из говядины	80	14.6	13.9	13.1	236.2
54-25хн	Кисель из клюквы	150	0.1	0	10.5	42.6
Пром.	Банан	190	2.9	1	39.9	179.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	22.3	18.3	102.6	664.4
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	Итого за Обед	1040	54	29.4	114.2	938
	Итого за день	1590	76.3	47.7	216.8	1602.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	120	5.1	6.8	20.6	163.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	270	4.1	1.4	56.7	255.2
	Итого за Завтрак	670	21.7	20.3	103.4	682.8
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	130	19.5	20.2	3.1	272

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1040	37.9	55.5	103.7	1065.8
	Итого за день	1710	59.6	75.8	207.1	1748.6
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	22	22	13.3	339.4
54-23хн	Кисель из смородины	110	0.1	0	6.7	27.8
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	29.4	23.6	86.8	677.7
	Обед					
54-23с	Свекольник (вариант 2)	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-4м	Котлета из говядины	110	20.1	19.1	18.1	324.8
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
	Итого за Обед	1040	45.6	36.4	128.2	1024.2
	Итого за день	1610	75	60	215	1701.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	260	3.9	1.3	54.6	245.7
	Итого за Завтрак	650	34.3	9.7	112.5	675
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	50	7.2	7.3	4	110.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1040	38.3	31.2	129.9	953.8
	Итого за день	1690	72.6	40.9	242.4	1628.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-25хн	Кисель из клюквы	150	0.1	0	10.5	42.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	270	4.1	1.4	56.7	255.2

	Итого за Завтрак	610	23.7	18.2	96.9	646.2
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-26с	Суп из овощей (вариант 2)	250	1.8	2.4	10.1	69.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1030	35.4	42	104.1	936.5
	Итого за день	1640	59.1	60.2	201	1582.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.1	5.5	31.1	202.5
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	150	0.1	0.1	7.4	31.2
Пром.	Банан	240	3.6	1.2	50.4	226.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Итого за Завтрак	625	26.3	19.3	117.6	749.2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Апельсин	210	1.9	0.4	17	79.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	1040	38	25.5	117.2	851.2
	Итого за день	1665	64.3	44.8	234.8	1600.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	715	22.8	15.8	106.8	660.2
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-8м	Тефтели из говядины паровые	100	13.6	11.9	8.3	195
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	170	0.2	0	5.6	23.7
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	Итого за Обед	1040	43.5	34.7	134.7	1024.7
	Итого за день	1755	66.3	50.5	241.5	1684.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	230	0.9	0.9	22.5	102.1
	Итого за Завтрак	690	34.7	13.8	76.7	571.2
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-6о	Яйцо вареное	100	11.9	10.1	0.6	141.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	320	39.7	10	28.1	361
54-25хн	Кисель из клюквы	150	0.1	0	10.5	42.6
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Итого за Обед	1040	63.4	29.9	74.1	819
	Итого за день	1730	98.1	43.7	150.8	1390.2
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Банан	170	2.6	0.9	35.7	160.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	620	25.1	21.9	81.3	622.2
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-28г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-22хн	Кисель вишни	160	0.1	0	10.4	42.3
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1040	34.9	43.2	128.6	1041.9
	Итого за день	1660	60	65.1	209.9	1664.1