

Меню для старших школьников

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем , курицей	200	4.81	7.79	10.36	131.33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.84	10.5	60	389.5
П/Ф	Тефтели мясные	100	12.29	9.98	7.2	167.85
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.8
399	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	92
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	41.84	31.77	146.16	1043.28
	Итого за день	940	41.84	31.77	146.16	1043.28
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.83	4.31	2.5	52.23
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая)	250	6.18	7.23	14.08	146.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.27	6.93	26.4	185.87
54-21м	Курица отварная	100	32.17	2.33	1.17	154.83
54-4соус	Соус сметанный	60	0.9	4.92	1.92	55.74
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	1000	51.25	26.72	95.87	829.37
	Итого за день	1000	51.25	26.72	95.87	829.37
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.33	10	6	120.67
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.88	4.8	15.55	144.58
54-1г	Макароны отварные	200	7.2	6.53	43.73	262.4
54-7м	Шницель мясной	100	18.27	17.47	16.53	295.1

54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	1040	46.88	42.1	136.91	1113.25
	Итого за день	1040	46.88	42.1	136.91	1113.25
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-8с	Суп картофельный с горохом	200	6.68	4.6	16.28	133.14
54-21м	Курица отварная	100	32.17	2.33	1.17	154.83

54-6к	Каша вязкая молочная пшённая	200	8.3	10.2	37.6	274.9
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.1	0.4	9.8	47
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	975	54.05	28.53	123.85	971.37
	Итого за день	975	54.05	28.53	123.85	971.37
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
280	Оладьи с молоком сгущённым	150	15.2	15.5	90.6	561
54-28м	Жаркое по- домашнему из курицы	250	31	7.75	22	282.13
338	Фрукт(Апельсин)	100	1.0	0.2	8.2	44
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.67	0.53	13.33	68.27
	Итого за Обед	800	54.67	24.48	170.13	1123.16
	Итого за день	800	54.67	24.48	170.13	1123.16
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6	0.45	84.9
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200	4.64	7.24	7.15	112.87
54-3г	Макароны отварные с сыром	230	12.1	10.43	43.85	318.47
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.1	0.4	9.8	47
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

Пром.	Хлеб ржаной	40	2.24	0.48	13.33	68.27
	Итого за Обед	890	31.18	25.15	114.38	814.91
	Итого за день	890	31.18	25.15	114.38	814.91
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.4	0.2	132.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	5.4	17.4	161.25
54-11г	Картофельное пюре	230	4.91	8.66	30.36	213.75
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.5	8.9	7.54	176.57
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	810	39.31	38.26	101.7	903.47
	Итого за день	810	39.31	38.26	101.7	903.47
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
304	Блины	250	19.13	28.88	84	677.5
82	Борщ с капустой и картофелем, курицей	200	4.81	7.79	10.36	131.33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.07	8.4	48	311.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.65	1.2	4.45	35.4
П/Ф	Котлеты мясные	100	12.95	10.23	7.8	174.93
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.33	0.27	6.67	34.13
	Итого за Обед	1065	54.84	57.17	203.18	1551.39
	Итого за день	1065	54.84	57.17	203.18	1551.39
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3.2	12.2	12.4	171.4
54-10с	Суп Крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5.12	5.78	10.76	115.58
54-12м	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.1
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.1	0.4	9.8	47
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.5	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

	Итого за Обед	910	34.02	26.88	125.06	880.18
	Итого за день	910	34.02	26.88	125.06	880.18
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.67	14.67	0	179.17
54-8с	Суп картофельный с горохом	250	8.35	5.75	20.35	166.43
54-21м	Курица отварная	100	32.17	2.33	1.17	154.83
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7.2	9.2	44	287.8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	69.49	36.15	127.32	1113.43
	Итого за день	890	69.49	36.15	127.32	1113.43