

Меню для старших школьников

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					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.83	0.1	2.5	14.17
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.88	7.08	12.65	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.96	7.56	43.2	280.44
54-20м	Говядина отварная	70	19.83	15.98	0.48	224.82
П/Ф	Тефтели "Обыкновенные"	60	7.38	5.99	4.32	100.71
54-4соус	Соус сметанный натуральный	40	1.16	6.6	2.64	74.44
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	4.1	0.7	24.16	117.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.48	0.45	12.53	65.25
	Итого за Обед	980	52.62	44.56	118.18	1082.23
	Итого за день	980	52.62	44.56	118.18	1082.23
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1	5.17	3	62.67
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупка рисовая)	250	6.18	7.23	14.08	146.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.91	7.97	30.36	213.75
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.87	0.93	123.87
54-7м	Шницель мясной	100	18.3	17.47	16.53	295.07
54-4соус	Соус сметанный натуральный	60	1.16	6.6	2.64	74.44
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.7	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
Пром.	Хлеб пшеничный	58	4.76	0.81	28.03	136.3
	Итого за Обед	1108	66.31	47.82	117.3	1141
	Итого за день	1108	66.31	47.82	117.3	1141
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	120	1.60	12	7.2	144.80
181	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	9.88	4.8	15.55	144.58

54-1г	Макароны отварные	200	7.2	6.53	43.73	262.4
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.95	10.23	7.8	174.93
54-3соус	Соус красный основной	40	1.32	0.96	3.56	28.32
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.92	0.84	28.98	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.48	0.45	12.53	65.25
	Итого за Обед	1000	40.65	35.81	126.05	989.18
	Итого за день	1000	40.65	35.81	126.05	989.18
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-6г	Рис отварной	200	4.93	6.4	48.67	271.33

54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.87	0.93	123.87
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.3	19.65	4.8	278.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	19.32	94
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.65	0.3	8.35	43.5
	Итого за Обед	1010	63.66	46.18	122.47	1160.4
	Итого за день	970	63.66	46.18	122.47	1160.4
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	120	1.4	0.2	4.6	25.6
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	6.48	20.9	193.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	230	11	8.5	47.9	311.6
54-8р	Рыба запечённая в сметанном соусе (горбуша)	100	23.4	27	5.5	359.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	57	4.66	0.8	27.53	133.95
Пром.	Хлеб ржаной	25	2.06	0.38	10.44	54.38
	Итого за Обед	1032	55.7	43.36	123.37	1105.33
	Итого за день	1032	55.7	43.36	123.37	1105.33
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	270	6.24	7.6	7.72	124.47

54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	230	12.1	10.43	43.85	318.47
54-20м	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.53	256.93
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.9	0.84	28.98	141
Пром.	Хлеб ржаной	40	3.3	0.6	16.7	87
	Итого за Обед	920	54.54	41.77	117.88	1065.47
	Итого за день	920	47.1	36.2	115.1	1065.47
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	120	1.5	5.33	13	106.33
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-11г	Картофельное пюре	230	4.91	8.66	30.36	213.75
54-20м	Говядина отварная	80	19.8	16	0.47	224.82
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.5	8.9	7.54	176.57
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.92	0.84	28.98	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.48	0.45	12.53	65.25
	Итого за Обед	1090	56.91	43.78	126.28	1120.02
	Итого за день	1090	56.91	43.78	126.28	1120.02
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	65	0.54	0.11	1.63	9.21
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.65	137.95
54-1г	Макароны отварные	200	7.2	6.53	43.73	262.4
54-20м	Говядина отварная	80	22.7	18.3	0.53	256.93
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.41	174.71
54-3соус	Соус красный основной	40	1.32	0.96	3.56	28.32
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.3	0.2	11.1	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.69	0.63	21.75	105.75
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.65	0.3	8.35	43.5
	Итого за Обед	1000	56.1	44.13	111.71	1065.47
	Итого за день	1000	56.1	44.13	111.71	1065.47
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	120	3.2	12.2	12.4	171.4

54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.55	144.58
54-6г	Рис отварной	230	5.67	7.36	55.97	312.03
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.84	5.28	151.68
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.5	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.9	0.84	28.98	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.48	0.45	12.53	65.25
	Итого за Обед	910	43.6	27.5	116	852
	Итого за день	910	43.6	27.5	116	852
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.8	0	107.6
54-8с	Суп гороховый	250	8.35	5.75	20.35	166.43
384	Каша вязкая молочная рисовая	250	5.75	13.63	43	307.5
54-21м	Курица отварная	100	25.7	1.87	0.93	154.33
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.3	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.92	0.84	28.98	141
Пром.	Хлеб ржаной	30	2.48	0.45	12.53	65.25
	Итого за Обед	920	57.7	34.64	128.09	1075.51
	Итого за день	940	57.7	34.64	128.09	1075.51