

Меню для старших школьников

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся : ОВЗ

№ 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
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.1	0.4	9.8	47
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье Сахарное)	100	7.9	16.7	69.8	453
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92
	Итого за Обед	990	71.78	30.99	140.72	1133.98
	Итого за день	990	71.78	30.99	140.72	1133.98
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	1390	80.78	48.29	240.52	1725.98
	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 (крупя 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
338	Фрукт (Банан)	100	1.5	0.5	21	96
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье сахарное)	100	7.9	16.7	69.8	453
338	Фрукт (Апельсин)	100	1.0	0.2	8.2	44
	Итого за Обед	1000	51.25	26.72	95.87	829.37
	Итого за день	1000	51.25	26.72	95.87	829.37
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	1300	61.65	44.12	194.87	1422.37

	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
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.1	0.4	9.8	47
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье сахарное)	100	7.9	16.7	69.8	453
	Итого за Обед	1040	46.88	42.1	136.91	1113.25
	Итого за день	1040	46.88	42.1	136.91	1113.25
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	1440	55.88	59.4	236.71	1705.25
	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
338	Фрукт (Банан)	100	0.4	0.3	27.63	47
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье сахарное)	100	7.9	16.7	69.8	453
338	Фрукт (Апельсин)	100	1.0	0.2	8.2	44
	Итого за Обед	1025	54.77	31.13	121.07	982.73
	Итого за день	1025	54.77	30.93	121.07	982.73
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	1325	63.07	48.33	218.7	1526.73
	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
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье сахарное)	100	7.9	16.7	69.8	453
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92
	Итого за Обед	800	54.67	24.48	170.13	1123.16
	Итого за день	800	54.67	24.48	170.13	1123.16
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	1200	63.97	41.78	269.93	1715.16
	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	13.44	68.32
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье сахарное)	100	7.9	16.7	69.8	453
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
	Итого за Обед	980	57.29	21.27	115.1	887.22
	Итого за день	980	57.29	21.27	115.1	887.22
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	1380	66.59	38.57	214.9	1479.22
	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
338	Фрукт (Банан)	100	1.5	0.5	21	96
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье сахарное)	100	7.9	16.7	69.8	453
338	Фрукт (Апельсин)	100	1.0	0.2	8.2	44

	Итого за Обед	990	40.81	32.26	107.9	879.27
	Итого за день	990	40.81	32.26	107.9	879.27
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	1290	51.21	49.66	206.9	1472.27
	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
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье сахарное)	100	7.9	16.7	69.8	453
	Итого за Обед	1065	54.84	57.17	203.18	1551.39
	Итого за день	1065	54.84	57.17	203.18	1551.39
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	1465	64.14	74.47	302.98	2143.39
	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 (крупя 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
338	Фрукт (Банан)	100	1.5	0.5	21	96
338	Фрукт (Апельсин)	100	1.0	0.2	8.2	44
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье сахарное)	100	7.9	16.7	69.8	453
	Итого за Обед	910	34.02	26.88	125.06	880.18
	Итого за день	910	34.02	26.88	125.06	880.18
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	1210	44.42	44.28	224.06	1473.18
	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
338	Фрукт (Яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	47
Пром.	Сок в ассортименте	200	1	0.2	20.2	92
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье сахарное)	100	7.9	16.7	69.8	453
	Итого за Обед	890	69.49	36.15	127.32	1113.43
	Итого за день	890	69.49	36.15	127.32	1113.43
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	1290	78.79	53.45	227.12	1705.43

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 3