

меню для 5-11 классов

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	7.7	39.9	360.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	54.5	23	112	873.7
	Итого за день	830	54.5	23	112	873.7
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	42.3	34.9	136.9	1031.3
	Итого за день	830	42.3	34.9	136.9	1031.3
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
71	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13.2	10.9	15.7	214
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	60.1	240.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	800	44.5	35.5	152.8	1109.8
	Итого за день	800	44.5	35.5	152.8	1109.8
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-6м	Биточек из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	830	45	30	143.6	1025.2
	Итого за день	830	45	30	143.6	1025.2
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	24.1	22.5	20.6	381.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	43.2	39.3	89.3	883.4
	Итого за день	830	43.2	39.3	89.3	883.4
	Неделя 1 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-12м	Плов с курицей	240	32.7	7.7	39.9	360.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	54.8	23	129	942.4
	Итого за день	830	54.8	23	129	942.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151
394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	60.1	240.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	33.9	19.5	159.7	950.5
	Итого за день	830	33.9	19.5	159.7	950.5
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
71	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	13.2	10.9	15.7	214
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	120	22.9	23.8	6.8	332.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	830	48.4	40.7	123.4	1054.5
	Итого за день	830	48.4	40.7	123.4	1054.5

	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-9м	Жаркое по-домашнему	240	24.1	22.5	20.6	381.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	830	43.2	39.3	89.3	883.4
	Итого за день	830	43.2	39.3	89.3	883.4
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151
394	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	60.1	240.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	830	39.7	19.6	170.6	1018.6
	Итого за день	830	39.7	19.6	170.6	1018.6
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	830	39.4	33.5	133.8	994.4
	Итого за день	830	39.4	33.5	133.8	994.4
	Неделя 2 Суббота					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглутеновые)	120	14.3	16.5	14.6	264.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	860	43.6	35.2	117.1	959.3
	Итого за день	860	43.6	35.2	117.1	959.3

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	830	44.4	31.1	129.8	977.2
Среднее значение за период	830	44.4	31.1	129.8	977.2