

Меню 12 - 18 лет

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	110	0.9	0.1	2.8	15.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7.1	8.5	15.2	165.6
54-20м	Говядина отварная	50	14.2	11.4	0.3	160.6
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9
Пром.	Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	47.8
	Итого за Обед	1020	66.5	32	119.6	1032.7
	Итого за день	1020	66.5	32	119.6	1032.7
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21м	Курица отварная	35	11.2	0.9	0.4	54.2
54-4м	Котлета из говядины	110	20.1	19.1	18.1	324.8
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	47.8
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9
	Итого за Обед	945	58.5	38.7	125	1083.3
	Итого за день	945	58.5	38.7	125	1083.3
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	110	1	11.2	7.9	136.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	120	21	7.9	10.3	196.4
54-1соус	Соус сметанный	16	0.2	1.3	0.5	14.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	995	45.5	36.1	129	1022.4
	Итого за день	995	45.5	36.1	129	1022.4
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	300	11.9	5.7	18.6	173.5

54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	230	12.1	10.5	43.9	318.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	979	43.5	38.5	121.4	1005.9
	Итого за день	979	43.5	38.5	121.4	1005.9
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	150	2.1	8.1	19.4	159.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7.7	8.7	16.2	173.4
54-11г	Картофельное пюре	115	2.4	4.1	15.2	106.8
54-8г	Капуста тушеная	115	2.8	3.5	11.2	87
54-20м	Говядина отварная	30	8.5	6.8	0.2	96.4
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9
Пром.	Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	47.8
	Итого за Обед	1090	42.3	41.9	112	994.1
	Итого за день	1090	42.3	41.9	112	994.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	100	23.2	29.5	0	358.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	280	6.5	7.9	8	129.1
54-5к	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	250	8.7	11	52.8	344.6
54-21м	Курица отварная	40	12.9	1	0.4	61.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	Итого за Обед	946	60.4	53.5	117.1	1190.2
	Итого за день	946	60.4	53.5	117.1	1190.2
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-6г	Рис отварной	230	5.5	7.4	55.9	312.1
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-20м	Говядина отварная	35	9.9	8	0.2	112.4
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	1030	44.7	28.5	124.7	934.7
	Итого за день	1030	44.7	28.5	124.7	934.7
	Неделя 2 Среда					
	Обед					

54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
П/Ф	Пельмени	250	23.3	30.6	30.7	491.1
54-3соус	Соус красный основной	5	0.2	0.1	0.4	3.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	6	25.1
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	8	41
	Итого за Обед	884	53.7	55.7	120.3	1197.8
	Итого за день	884	53.7	55.7	120.3	1197.8
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1.1	12.2	8.6	148.5
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	280	6.9	8.1	15.8	163.7
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-21м	Курица отварная	40	12.9	1	0.4	61.9
54-2м	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Обед	1010	53.8	47.8	115	1104
	Итого за день	1010	53.8	47.8	115	1104
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	1.4	7.7	4.6	93.6
54-25с	Суп гороховый	300	9.8	4.2	22.4	166.4
54-11г	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-20м	Говядина отварная	30	8.5	6.8	0.2	96.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	28	1.8	0.3	9.4	47.8
Пром.	Хлеб пшеничный	52	4	0.4	25.6	121.9
	Итого за Обед	1110	47.1	36.5	110.3	959.3
	Итого за день	1110	47.1	36.5	110.3	959.3