

5-11класс обеды(КОПИЯ)

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
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	900	47.3	29.7	122.4	946.2
	Итого за день	900	47.3	29.7	122.4	946.2
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-6р	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100	16.6	11.5	2.9	181
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
	Итого за Обед	990	35.3	26.1	128.8	891
	Итого за день	990	35.3	26.1	128.8	891
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	930	36.3	23.4	115.5	818.8
	Итого за день	930	36.3	23.4	115.5	818.8
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3

54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	840	54	34.4	97	914.6
	Итого за день	840	54	34.4	97	914.6
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	860	43.3	19.2	131.6	872.6
	Итого за день	860	43.3	19.2	131.6	872.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	960	38.7	30	140	985
	Итого за день	960	38.7	30	140	985
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	800	35.5	39.5	105.8	920.5
	Итого за день	800	35.5	39.5	105.8	920.5
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-30м	Кнели из говядины с рисом	100	14.9	16.1	6.6	230.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	860	35.3	30.8	102.4	828.8
	Итого за день	860	35.3	30.8	102.4	828.8
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	50	3.4	1	27.9	133.9
	Итого за Обед	880	41.7	22.8	147.3	961.7
	Итого за день	880	41.7	22.8	147.3	961.7
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	Итого за Обед	880	52.5	11.4	134.3	849.8
	Итого за день	880	52.5	11.4	134.3	849.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	890	42	26.7	122.5	898.9
Среднее значение за период	890	42	26.7	122.5	898.9