

5-11класс обеды

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 | | | | | |
| 54-1з | 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 ржаной | 70 | 4.6 | 0.8 | 23.4 | 119.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| | 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 |
| | Итого за Обед | 830 | 34.7 | 25.5 | 113.1 | 820 |
| | Итого за день | 830 | 34.7 | 25.5 | 113.1 | 820 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 100 | 2.5 | 10.1 | 10.4 | 143 |
| 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 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 70 | 4.6 | 0.8 | 23.4 | 119.6 |
| | Итого за Обед | 930 | 38.2 | 28.9 | 135.3 | 955.8 |
| | Итого за день | 930 | 38.2 | 28.9 | 135.3 | 955.8 |
| | 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. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 70 | 4.6 | 0.8 | 23.4 | 119.6 |
| Пром. | Сок виноградный | 200 | 0.6 | 0.4 | 32.6 | 136.4 |
| | Итого за Обед | 860 | 37.9 | 29.8 | 132.5 | 950 |
| | Итого за день | 860 | 37.9 | 29.8 | 132.5 | 950 |
| | 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 | Макаронные 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. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Булочка с вареной сгущенкой | 50 | 3.4 | 1 | 27.9 | 133.9 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 70 | 4.6 | 0.8 | 23.4 | 119.6 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| | 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 |