

Меню горячих завтраков и обедов осень - зима

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					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	680	17.7	19.7	84.5	586.4
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	80	1.7	0.3	8.2	41.8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4.5	3.2	22.6	136.9
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13.1	5.8	3	117
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	31	17	136.2	821
	Итого за день	1620	48.7	36.7	220.7	1407.4
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Запеканка из творога	180	35.6	12.8	20.5	339.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Джем из абрикосов	30	0.2	0	21.6	86.9
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	580	44.7	16.4	83.3	658.7
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Шницель "Городской"	100	12.3	18	13.9	266.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	31.3	35.3	115.2	904
	Итого за день	1520	76	51.7	198.5	1562.7

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-28к	Каша жидкая молочная пшениная (вариант 2)	200	6	6.3	25.3	182
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	670	19.2	14.8	96.9	597.8
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	910	30.5	24.7	120.1	824.6
	Итого за день	1580	49.7	39.5	217	1422.4
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	6.9	5.8	32.1	208.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
	Итого за Завтрак	605	16.7	13.6	94.2	566.4
	Обед					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	880	46.6	22.8	114	847.6
	Итого за день	1485	63.3	36.4	208.2	1414
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	680	18	23.2	76.2	583.9

	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-25хн	Кисель из клюквы	200	0.1	0	14	56.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Котлета "Особенная"	100	12.8	11.2	8.2	184.8
Пром.	Сельдь среднесоленая	60	10.2	5.1	0	86.7
	Итого за Обед	1010	41.8	35.4	112.5	937.7
	Итого за день	1690	59.8	58.6	188.7	1521.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
	Итого за Завтрак	730	15.9	22	77.3	569.9
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	80	1	0.1	3.9	20.6
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	890	28.3	22.5	131.1	839.9
	Итого за день	1620	44.2	44.5	208.4	1409.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	23.5	167
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	610	15.2	17.2	85.3	556.9
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	80	1.1	3.6	6.1	60.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	4.4	8.1	14.5	148.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	980	34.3	27.4	108.6	817.2
	Итого за день	1590	49.5	44.6	193.9	1374.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9.5	8.2	34.4	249.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	640	20.5	19.9	108.7	694.5
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.6
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	940	35.6	24.5	116.1	826.4
	Итого за день	1580	56.1	44.4	224.8	1520.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	21.2	163.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	780	22.2	16.5	84.9	575.9
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.8	4.1	2.5	49.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.6	169.7
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	940	43.8	29.3	118.3	912.5
	Итого за день	1720	66	45.8	203.2	1488.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	270.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Мандарин	120	1	0.2	9	42
	Итого за Завтрак	560	25	33.1	46.5	583.3
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-9с	Суп фасолевый	250	6.5	5.4	17.5	144.8
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	51.8	23.7	101.8	827.2
	Итого за день	1470	76.8	56.8	148.3	1410.5

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	653.5	21.5	19.6	83.8	597.4
Обед	934	37.5	26.3	117.4	855.8
Среднее значение за период	1587.5	59	45.9	201.2	1453.2