

5-11 класс 24-25 год

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					
	Завтрак					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
54-1в	Ватрушка творожная	100	16.5	20.6	30	371.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	600	29.2	28.7	86.2	719.8
	Итого за день	600	29.2	28.7	86.2	719.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
П/Ф	Котлеты Домашние	90	11.6	9.2	7	157.4
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
	Итого за Завтрак	600	20.5	16.8	79.3	549.9
	Итого за день	600	20.5	16.8	79.3	549.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	630	17.7	15.6	90	571.1
	Итого за день	630	17.7	15.6	90	571.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Сырок творожный	30	2.7	6.9	5.6	95.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	600	33.9	32.8	85.4	771.6
	Итого за день	600	33.9	32.8	85.4	771.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	600	28.7	22.6	57.3	546
	Итого за день	600	28.7	22.6	57.3	546

	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	250	8.9	8.2	54.7	328
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	65	8	6.5	4.7	109.1
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	615	22.6	16.4	96.9	625.1
	Итого за день	615	22.6	16.4	96.9	625.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29.4	29	33.1	510.8
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	34.1	29.5	70.7	684.3
	Итого за день	550	34.1	29.5	70.7	684.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	600	23.4	19.3	79	583.6
	Итого за день	600	23.4	19.3	79	583.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
П/Ф	Пельмени	150	14	18.3	18.4	294.7
397	какао с молоком	200	6.8	5.2	27.5	183.8
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	550	26.4	24.9	94.1	705.7
	Итого за день	550	26.4	24.9	94.1	705.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	230	5.5	7.4	55.9	312.1
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	630	42.7	11.7	85.7	619.3
	Итого за день	630	42.7	11.7	85.7	619.3