

Горячий обеды 5-11 классы

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 | | | | | |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 250 | 5.8 | 7 | 7.1 | 115.3 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 180 | 5.3 | 6.3 | 36.6 | 224.5 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 70 | 11.9 | 11.6 | 2.7 | 162.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Груша | 180 | 0.7 | 0.5 | 18.5 | 81.9 |
| | Итого за Обед | 910 | 26.2 | 25.6 | 86.1 | 681.3 |
| | Итого за день | 910 | 26.2 | 25.6 | 86.1 | 681.3 |
| | Неделя 1 Вторник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-25с | Суп гороховый | 200 | 6.5 | 2.8 | 14.9 | 110.9 |
| 54-12м | Плов с курицей | 250 | 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Вафли с фруктовыми начинками | 60 | 1.7 | 2 | 46.4 | 210.1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 740 | 48.4 | 18 | 128.8 | 870.6 |
| | Итого за день | 740 | 48.4 | 18 | 128.8 | 870.6 |
| | Неделя 1 Среда | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-1г | Макаронные отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| П/Ф | Тфтели "Натуральные" | 70 | 8.6 | 7 | 5 | 117.5 |
| 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. | кекс | 70 | 5.7 | 3.7 | 38.4 | 209.8 |
| | Итого за Обед | 770 | 29.8 | 23.4 | 128.3 | 842.5 |
| | Итого за день | 770 | 29.8 | 23.4 | 128.3 | 842.5 |
| | Неделя 1 Четверг | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 200 | 5.9 | 6.8 | 12.5 | 134.6 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 200 | 4.1 | 7.1 | 26.4 | 185.8 |
| 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 |
| | Итого за Обед | 730 | 27.4 | 19.9 | 83.5 | 622.7 |
| | Итого за день | 730 | 27.4 | 19.9 | 83.5 | 622.7 |
| | Неделя 1 Пятница | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-6г | Рис отварной | 230 | 5.5 | 7.4 | 55.9 | 312.1 |

| | | | | | | |
|----------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| П/Ф | Котлеты Домашние | 120 | 15.5 | 12.3 | 9.4 | 209.9 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 50 | 1.6 | 1.2 | 4.5 | 35.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Сок абрикосовый | 200 | 1 | 0 | 25.4 | 105.6 |
| | Итого за Обед | 830 | 30.7 | 23.3 | 125.5 | 834.1 |
| | Итого за день | 830 | 30.7 | 23.3 | 125.5 | 834.1 |
| | Неделя 2 Понедельник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-24з | Икра кабачковая | 70 | 1 | 3.3 | 5.2 | 54.6 |
| 54-8с | Суп гороховый | 250 | 8.4 | 5.7 | 20.3 | 166.4 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 12.6 | 9.7 | 55.1 | 358.4 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 880 | 38.6 | 24.7 | 106.2 | 802.9 |
| | Итого за день | 880 | 38.6 | 24.7 | 106.2 | 802.9 |
| | Неделя 2 Вторник | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 200 | 5 | 5.8 | 11.3 | 116.9 |
| 54-1г | Макаронны отварные | 230 | 8.2 | 7.5 | 50.3 | 301.7 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 55 | 10.5 | 2.4 | 7.4 | 92.7 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 715 | 29.9 | 18.8 | 95 | 667.6 |
| | Итого за день | 715 | 29.9 | 18.8 | 95 | 667.6 |
| | Неделя 2 Среда | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4.7 | 5.6 | 5.7 | 92.2 |
| 54-12м | Плов с курицей | 300 | 40.8 | 12.1 | 49.8 | 471.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0.2 | 20.2 | 86.6 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 70 | 5.6 | 9.8 | 39.2 | 267.4 |
| | Итого за Обед | 800 | 54.4 | 27.9 | 129.7 | 988.4 |
| | Итого за день | 800 | 54.4 | 27.9 | 129.7 | 988.4 |
| | Неделя 2 Четверг | | | | | |
| | Обед | | | | | |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5.9 | 7 | 40.7 | 249.5 |
| 54-10р | Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша) | 200 | 32.5 | 22.6 | 12.6 | 383.8 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0.6 | 0.2 | 15.1 | 65.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Мучное кондитерское изделие в потребительской упаковке | 50 | 4.3 | 7.7 | 40.8 | 249.4 |
| | Итого за Обед | 880 | 50.8 | 40.5 | 142.5 | 1138 |
| | Итого за день | 880 | 50.8 | 40.5 | 142.5 | 1138 |
| | Неделя 2 Пятница | | | | | |
| | Обед | | | | | |

| | | | | | | |
|---------|----------------------------------|------------|-------------|-------------|------------|--------------|
| 54-27с | Суп с рыбными консервами (сайра) | 200 | 5.9 | 6.8 | 12.5 | 134.6 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 230 | 12.6 | 9.7 | 55.1 | 358.4 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| | Итого за Обед | 760 | 43.8 | 23.9 | 107 | 817.9 |
| | Итого за день | 760 | 43.8 | 23.9 | 107 | 817.9 |