

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	Макаронные 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