

Меню обед 5-11 классы сезон весна-лето

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					
48	Салат из свеклы с сыром	100	6.4	10.9	5.3	145.4
1	Суп картофельный с гречневой крупой	350	13.4	11	28.4	266.1
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	3	9.1	23	186.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	70	4.6	0.8	27.7	136.9
	Итого за Обед	1005	46.3	42.7	124.2	1068
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	2.68	
	Итого за день	1005	46.3	42.7	124.2	1068
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
Технологическая карта № 2.17 Номер рецептуры: 86	Суп- лапша домашняя	250	8.6	6.3	13	143.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	250	4.8	3.6	14	107.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	75	5	0.9	29.7	146.7
	Итого за Обед	895	54.7	19.2	113.1	843.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.35	2.07	
	Итого за день	895	54.7	19.2	113.1	843.4
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1

54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	235	32.6	17.4	14.8	346.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1040	53.7	35.4	145.4	1114
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	2.71	
	Итого за день	1040	53.7	35.4	145.4	1114
	Неделя 1 Четверг					

	Обед					
54-31с	Суп картофельный с рыбой	250	13.7	4.8	18.6	172.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	300	16.4	12.7	71.9	467.4
54-4м	Котлета из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1010	54.2	35.6	156	1161.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.66	2.88	
	Итого за день	1010	54.2	35.6	156	1161.6
	Неделя 1 Пятница					

	Обед					
54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	250	0.2	0.2	12.4	52
1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	17.5	8.8	42.4	318.7
	Итого за Обед	885	36.7	23.7	116.2	824.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	3.17	
	Итого за день	885	36.7	23.7	116.2	824.1
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-21г	Горошница	250	24.1	2.2	56.3	341.4
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
Пром.	Яблоко	105	0.4	0.4	10.3	46.6
	Итого за Обед	1040	66.4	36.7	143.1	1167.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	2.16	
	Итого за день	1040	66.4	36.7	143.1	1167.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	955	45.1	26.4	118.1	891.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.59	2.62	

	Итого за день	955	45.1	26.4	118.1	891.2
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
36	Суп бабушкин	250	8.1	13.9	12.4	207.5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	890	52	32.1	125.5	998.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	2.41	
	Итого за день	890	52	32.1	125.5	998.3
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					

54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	350	14.7	4.6	25.5	201.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	300	16.4	12.7	71.9	467.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	15	0.5	0.4	1.3	10.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	1040	55.9	36.6	150.5	1154.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.65	2.69	
	Итого за день	1040	55.9	36.6	150.5	1154.8
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-2г	Макароны отварные с овощами	250	7.8	10.3	44.2	301.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-1в	Ватрушка творожная	70	11.5	14.4	21	259.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Обед	830	29.4	32.6	108.3	844
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.11	3.68	
	Итого за день	830	29.4	32.6	108.3	844