

Десятидневное меню 12-18 лет

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					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
П/Ф	Голубцы ленивые "Натуральные"	100	9	6.8	8.5	130.6
54-2соус	Соус белый основной	100	2.7	3.8	4.3	62.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	880	31.4	19.1	157.4	927.1
	Итого за день	880	31.4	19.1	157.4	927.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-25с	Суп гороховый	300	9.8	4.2	22.4	166.4
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	800	27.2	13.4	141.4	794.4
	Итого за день	800	27.2	13.4	141.4	794.4
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	150	21.2	8.7	6.7	189.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	830	45.1	21.5	137.4	922.8
	Итого за день	830	45.1	21.5	137.4	922.8
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	110	1.1	5.7	3.4	68.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	800	28.5	31.1	111.6	838.2
	Итого за день	800	28.5	31.1	111.6	838.2

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
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
54-3соус	Соус красный основной	100	3.3	2.4	8.9	70.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	830	35.4	28.7	150.7	1003.4
	Итого за день	830	35.4	28.7	150.7	1003.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	120	2.7	13.2	4.3	147
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	300	11.9	5.7	18.6	173.5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	820	29.2	21	126	810.3
	Итого за день	820	29.2	21	126	810.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
П/Ф	Котлеты Куриные	100	12.8	10	8.4	174.7
54-2соус	Соус белый основной	100	2.7	3.8	4.3	62.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0.7	23.8	117.4
	Итого за Завтрак	830	38.5	31.8	154.2	1057.1
	Итого за день	830	38.5	31.8	154.2	1057.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	120	1.4	10.7	8	134.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	300	7	8.5	8.6	138.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Завтрак	820	22.8	21.2	111.8	729.4
	Итого за день	820	22.8	21.2	111.8	729.4
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-13з	Салат из свеклы отварной	150	2	6.7	11.4	114.2
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	800	51.2	19	161.9	1024.1
	Итого за день	800	51.2	19	161.9	1024.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1.2	6.2	3.7	74.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23.5	27.1	5.5	359.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	100	6.6	1.2	39.6	195.6
	Итого за Завтрак	820	44.6	43.5	133	1101
	Итого за день	820	44.6	43.5	133	1101

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 232073181972512699898233767037314662005693763384

Владелец Фролова Любовь Ивановна

Действителен с 16.02.2023 по 16.02.2024