

обед

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					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	1010	51	34.6	116.9	983.9
	Итого за день	1010	51	34.6	116.9	983.9
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Молоко 2.5%	170	4.9	4.3	8.2	90.6
	Итого за Обед	1090	35	28	110.6	833.4
	Итого за день	1090	35	28	110.6	833.4
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	900	47.3	25.4	101.3	822.9
	Итого за день	900	47.3	25.4	101.3	822.9
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Пром.	Молоко 2.5%	170	4.9	4.3	8.2	90.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	1090	48.9	35.3	139.7	1071
	Итого за день	1090	48.9	35.3	139.7	1071
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	120	1.1	12.2	8.6	148.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Молоко 2.5%	100	2.9	2.5	4.8	53.3
	Итого за Обед	990	49.3	28.2	111.2	896.2
	Итого за день	990	49.3	28.2	111.2	896.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	120	2.7	13.2	4.3	147
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Обед	925	47.3	30.6	106	888.3
	Итого за день	925	47.3	30.6	106	888.3
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	1.2	6.2	3.7	74.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
	Итого за Обед	1080	46.4	30.4	131.1	982.1
	Итого за день	1080	46.4	30.4	131.1	982.1
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8

54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-22м	Рагу из курицы	100	10.5	3.5	8.8	108.7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	915	33.2	30.6	109.3	846.6
	Итого за день	915	33.2	30.6	109.3	846.6
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Мандарин	60	0.5	0.1	4.5	21
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	1100	54.2	27.1	134.4	999.9
	Итого за день	1100	54.2	27.1	134.4	999.9
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	140	3.2	15.4	5	171.6
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	140	19.7	3.7	12	160
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	1070	43	34.8	123.8	982.1
	Итого за день	1070	43	34.8	123.8	982.1