

## школа средняя и старшая

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-1г-2020	Макароны отварные	250	8.9	9.2	54.6	336.7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24.7</b>	<b>24.5</b>	<b>85.6</b>	<b>661.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.6	12.6	142.8
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3.7	7.3	23.7	175
54-4м-2020	Котлеты из говядины	90	16.4	16.3	14.7	271.7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890</b>	<b>34.6</b>	<b>38.5</b>	<b>108</b>	<b>917.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>59.3</b>	<b>63</b>	<b>193.6</b>	<b>1579.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	250	10.6	11.9	59.1	386
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Повидло яблочное	60	0.2	0	39	157
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>14.2</b>	<b>12.3</b>	<b>117.8</b>	<b>639.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6.4	6.6	39.3	242.4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15.3	15.3	3.5	212.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>36.9</b>	<b>32.8</b>	<b>118.4</b>	<b>916</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>51.1</b>	<b>45.1</b>	<b>236.2</b>	<b>1555.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6.2	8.7	29.9	222.6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.7</b>	<b>27.5</b>	<b>65.6</b>	<b>611.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	5.7	7.7	14.5	149.9
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2

54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>32.8</b>	<b>22.4</b>	<b>104.6</b>	<b>751.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>58.5</b>	<b>49.9</b>	<b>170.2</b>	<b>1363.1</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	10.1	13.9	51.8	372.8
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Джем из абрикосов	60	0.3	0	43.1	173.8
Пром.	Батон простой	40	3.2	0.4	19.6	95
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>13.8</b>	<b>14.3</b>	<b>114.6</b>	<b>643</b>
	<b>Обед</b>					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7.6	7.1	120.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18.9	25.1	5.4	322.7
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34.3</b>	<b>41.5</b>	<b>85.5</b>	<b>851.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>48.1</b>	<b>55.8</b>	<b>200.1</b>	<b>1494.9</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	250	9.9	12.9	53	367.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.7</b>	<b>28.2</b>	<b>84</b>	<b>692.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.9	35.9	238.9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15	15.7	5.9	225.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860</b>	<b>36.5</b>	<b>31.2</b>	<b>113.3</b>	<b>880.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>62.2</b>	<b>59.4</b>	<b>197.3</b>	<b>1573</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	250	13.2	11.9	47.7	351.1
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24.9</b>	<b>20.8</b>	<b>120.6</b>	<b>768.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.6	12.6	142.8
54-11г-2020	Картофельное пюре	160	3.3	6.5	21.1	155.5

П/Ф	Тефтели "Натуральные"	90	11.1	9	6.5	151.1
54-3соус-2020	Соус красный основной	70	2.3	1.9	6.2	51
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>28.9</b>	<b>25.8</b>	<b>101</b>	<b>751.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>53.8</b>	<b>46.6</b>	<b>221.6</b>	<b>1519.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	250	10.6	11.9	59.1	386
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26.4</b>	<b>27.2</b>	<b>90.1</b>	<b>710.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0.9	3.3	7.8	63.7
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>31.8</b>	<b>15.9</b>	<b>109.4</b>	<b>707</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>58.2</b>	<b>43.1</b>	<b>199.5</b>	<b>1417.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8.9	8.4	33.3	244.2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	3.5	11.1	91.1
Пром.	Повидло яблочное	80	0.3	0	52	209.3
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>17.1</b>	<b>12.4</b>	<b>121</b>	<b>663.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.8	17	161.7
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34</b>	<b>37.8</b>	<b>91.9</b>	<b>844.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>51.1</b>	<b>50.2</b>	<b>212.9</b>	<b>1507.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	8.1	35.7	242.1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	4.3	12.4	107.2
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>26.9</b>	<b>27.7</b>	<b>72.7</b>	<b>647.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	6.1	10.1	114.3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8

54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>30</b>	<b>30.3</b>	<b>100.8</b>	<b>795.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>56.9</b>	<b>58</b>	<b>173.5</b>	<b>1442.7</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	50	11.6	14.8	0	179.2
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.1	13.5	48.1	354.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>25.9</b>	<b>28.8</b>	<b>79.1</b>	<b>679</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34.6</b>	<b>33.6</b>	<b>97.3</b>	<b>830.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>60.5</b>	<b>62.4</b>	<b>176.4</b>	<b>1509.1</b>