

Примерное двухнедельное меню для учащихся 12 лет и старше, имеющих условия для работы на сырье осень, зима

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
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 Завтрак		580	27.4	28.9	77	678.9
Обед						
235	Суп - лапша домашняя	250	6.4	12.6	32.6	269.4
54-12г-2020	Каша пшеничная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Итого за Обед		915	39.4	27.8	136.7	955.2
Итого за день		1495	66.8	56.7	213.7	1634.1
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	90	2	9.9	3.2	110.3
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Итого за Завтрак		635	32.6	27.2	76.6	681
Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Итого за Обед		870	36.5	42.7	105.9	953.5
Итого за день		1505	69.1	69.9	182.5	1634.5
Неделя 1 Среда						

	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-6б-2020	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-2г-2020	Запеканка из творога с морковью	220	22.8	13.4	38.5	366
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	555	34.1	30.1	68.8	681.9
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
712	Курица запеченая	100	14.8	19.8	0.1	237.9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	220	12.1	9.3	52.7	342.8
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хп-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Обед	955	39.3	42.4	102.8	950.6
	Итого за день	1510	73.4	72.5	171.6	1632.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	230	9.1	10.2	48.9	323.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Варенье	50	0.2	0.1	37	149.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	Итого за Завтрак	565	15.6	11.1	128.6	676.5
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	130	22.1	21.5	5.1	301.8
54-13хп-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	975	41.9	38.1	110.1	952
	Итого за день	1540	57.5	49.2	238.7	1628.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
753	макаронные изделия отварные	180	7.8	6.8	35.1	232.8
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4

	Итого за Завтрак	680	33.7	15.7	99.3	673
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-9с-2020	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	130	20.9	14.4	3.7	227.7
54-22хн-2020	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	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	970	42.6	38.2	108.5	949.2
	Итого за день	1650	76.3	53.9	207.8	1622.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	250	7.1	12.3	54.2	355.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	555	19.4	19.1	108.1	680.1
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с-2020	Суп гороховый	300	9.8	4.2	22.4	166.4
54-9г-2020	Рагу из овощей	250	4.8	12.5	22.7	222.2
54-23м-2020	Биточек из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	1070	46.1	28	125.3	937
	Итого за день	1625	65.5	47.1	233.4	1617.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-7м-2020	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	620	28.9	25.7	81.4	673.4
	Обед					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
712	Курица запеченная	110	16.3	21.8	0.1	261.7
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	930	39.4	46.8	93.4	952.1
	Итого за день	1550	68.3	72.5	174.8	1625.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	220	18.6	26.4	4.8	330.6
738	Фрикадельки куриные	100	17.8	9.1	5.8	176.2
54-13хн-2020	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.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	570	40.6	36.1	47.2	676.7
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	6.4	7.7	13.7	149.1
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100	16.6	11.5	2.9	181
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	965	41.4	39.5	108.1	952.9
	Итого за день	1535	82	75.6	155.3	1629.6
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	635	36.9	16.5	97.1	683.1
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	150	2.1	8.1	19.4	159.3
219	Суп картофельный с крупой (с пшеникой)	300	3.3	3.3	22.3	132.2
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	1060	37.2	38.1	111.9	940
	Итого за день	1695	74.1	54.6	209	1623.1
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7

	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Джем из абрикосов	50	0.3	0	36	144.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	595	17.1	26.3	92.8	674.4
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	150	2.5	15.1	14.5	203.8
208	Рассольник Ленинградский с перловкой	300	2.6	5.7	18.5	135.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2гн-2020	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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	1035	29.9	43.4	109.4	947.5
	Итого за день	1630	47	69.7	202.2	1621.9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 265170146627871538706179163738914973990086477824

Владелец Романцова Надежда Викторовна

Действителен с 23.11.2023 по 22.11.2024