



Меню приготавливаемых блюд возрастная категория: с 11 до 17 лет

День №1								
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	280	6,2	8,7	29,9
	Гор.напиток	54-21гн-2020	Какао с молоком	200	107,2	6,8	4,4	12,5
	Хлеб	01-БУ	Бутерброд с сыром с масл	55	210,7	6,8	13,9	14,4
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
			Итого:	555	734,9	22,9	29,3	80,6
Обед	Закуски	05-3	Соленый огурец нарезка	100	18	1,2	0,5	3,22
	1 Гор.блюдо	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	119,6	5,1	2,78	18,5
	2 Гарниры	54-4г-2020	Макароны отварные	150	202	5,3	5,5	32,7
	2 Гор. блюдо	54-16м-2020	Кура отварная	90	170	25,2	8,8	1,2
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Компот	200	82,6	0,2	0	20,8
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4	0,7	19
				790	721,7	41	18,28	95,42
			Итого за 1 день :	1345	1456,6	63,9	47,58	176,02
День №2								
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-21к-2020	Запеканка рисовая с творогом	200	314,6	29,1	22,8	74,6
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,3	0	6,5
	Фрукты	11..1	Свежие фрукты яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	132,5	3,3	8,6	21,2
			Итого:	550	520,9	33,1	31,8	112,1
Обед	Закуска	03-3	Салат картофельный с морковью и горошком	100	96,3	0,95	5,8	8,03
	1 Гор.блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	140,5	5,77	7,58	7,93
	2 Гор. блюдо	20	АЗУ	200	324	21,8	19,1	17
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,3	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	2,5	0,5	21,25
				800	717,1	31,32	32,98	60,71
			Итого за 2 день :	1350	1238	64,42	64,78	172,81
	День №3							
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-13к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	270,3	10,2	12	42,2
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,3	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	132,5	5,3	8,6	21,2
	Десетр	6..4	Снежок	100	89	2,6	2,5	11
			Итого:	550	518,6	18,4	23,1	80,9
Обед	Закус	01-3	Салат из свежей капусты и моркови	100	136	1,6	10,7	9,6
	1 Гор.блюдо	54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	88,3	1,8	4,28	10,66
	2 Гарниры	54-4г-2020	Рис отварной	150	208,7	3,6	5,4	36,4
	2 Гор. блюдо	17	Печень говяжья по строгановски	100	250,63	16,74	15,86	6,66
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,3	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	2,5	0,5	21,25
				800	839,93	26,54	36,74	91,07
			Итого за 3 день :	1350	1358,53	44,94	59,84	171,97
День №4								
Прием пищи	Раздел	№ реп.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	174	Каша ячневая на молоке	250	311,4	9,1	11,6	42,5
	Гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	91,2	3,8	3,5	11,2
	Кондитерские и	7	Печенье	50	243	2,71	34,49	10,7
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
			Итого:	550	782,6	20,91	51,89	88,2
Обед	Закуски	02-3	Винегрет с раст. Масл	100	111,9	1,25	8,89	6,75
	1 Гор.блюдо	54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	129,38	2,72	6,24	23,2
	1 Гор.блюдо	54-12м-2020	Греча отварная	200	318,5	11	9,3	47,9
	2 Гор. блюдо	54-12м-2020	Биточки рыбные	100	186,5	14,2	8,1	16,2

Обед	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
			Итого:	850	902,58	33,57	34,23	124,75
			Итого за 4 день :	1400	1685,18	54,48	86,12	212,95
День №5								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная б/м	200	325,2	8,6	12,8	31,2
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	27,3	0,3	0,4	6,7
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
	Фрукты	11..1	Свежие фрукты яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
			Итого:	550	536,5	14,6	15,9	71,5
Обед	закуски	54-13з-2020	Салат из свеклы отварная с мас рост	100	76,1	1,3	4,5	7,6
	1 Гор.блюдо	54-9с-2020	Суп крестьянский перловкой крупой	250	149,3	6,4	7,78	13,43
	2 Гор. блюдо	54-17м-2020	Жаркое По-домашнему	200	323	20,1	19,3	17,1
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Компот	200	81	0,5	0	19,8
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
			Итого:	800	758,9	32,5	33,28	82,13
			Итого за 5 день :	1350	1295,4	47,1	49,18	153,63
День №6								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	27к-2020	Каша жидкая молочная манная б/м	250	174,3	5,3	5,7	25,3
	Гор.напиток	54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	96,2	3,8	3,5	11,2
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
	Десерт	1	Печенье	50	243	2,71	34,49	1,7
			Итого:	550	650,5	17,11	45,99	62
Обед	Закуски	02-3	Салат из моркови и яблока	100	123,8	0,9	10,2	7,2
	1 Гор.блюдо	54-17с-2020	Суп из овощей	250	105,25	4,25	4,65	15,5
	2 Гор. блюдо	54-6г-2020	Макароны отварные	150	202	5,3	5,5	32,7
	2 Гор. блюдо		Кура отварная	100	139,35	2,9	2,1	1,05
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Компот	200	81,1	0,5	0	19,8
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4	0,7	19
			Итого:	850	781	17,85	23,15	95,25
		Итого за 6 день :	1400	1431,5	34,96	69,14	157,25	
День №7								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшениная б/м	200	289	8,3	11,7	37,5
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	27,3	0,3	0,4	6,7
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
	Фрукты	11..1	Свежие фрукты яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
			Итого:	550	500,3	14,3	14,8	77,8
Обед	закус	54-16з-2020	Винегрет с раст. Масл	100	111,9	1,25	8,87	6,75
	1 Гор.блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	142,8	5,87	56,2	12,62
	2 Гарниры	54-1г-2020	Рагу из овощей	150	134	2,8	7,5	13,6
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
			Итого:	750	545	14,32	74,27	63,67
		Итого за 7 день :	1300	1045,3	28,62	89,07	141,47	
День №8								
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-7г-2020	Творожно- пшениная запеканка смет.	200	294,2	13,5	9,2	18,8
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
	Фрукты	11..1	Свежие фрукты яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
			Итого:	550	505	19,4	11,9	58,9
Обед	Закуска	03-3	Огурец свежий в нарезке	100	16,7	0,65	0,11	3,63
	1 Гор.блюдо	54-4с-2020	Рассольник "Домашний" со сметаной	250	149,9	5,72	7,72	14,45
	2 Гор. блюдо	54-9г-2020	Макароны отварные	200	202	5,3	5,5	32,7
			Котлета куриная	90	152,5	17,2	3,96	12,12
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
			Итого:	890	677,4	33,27	18,99	93,6
		Итого за 8 день :	1440	1182,4	52,67	30,89	152,5	
День №9								

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	280,9	10,5	9,6	38,2
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	27,9	0,3	0	6,7
	Хлеб	10.1	Хлеб пшеничный	50	137	5,3	2,3	23,8
	Десерт	6.4	Снежок	100	88,5	4,35	4,8	6
			Итого:	550	253,4	9,95	7,1	36,5
Обед	закуски	04-3	Салат Студенческий	100	144,1	5,9	2,8	23,5
	1 Гор.блюдо	54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	133,14	6,68	4,6	16,28
	2 Гарниры	54-3р-2020	Котлета рыбная	100	115,9	14,1	8,2	18,6
	2 Гор. блюдо	54-11г-2020	Пюре картофельное	150	145,8	3,1	6	19,7
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
				800	695,24	34,18	23,3	108,78
			Итого за 9 день :	1350	948,64	44,13	30,4	145,28
			День №10					
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	Гор.блюдо	54-25,1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая б\м	220	242,5	5,9	5,9	34,5
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	96,2	0,2	0	6,5
	Хлеб	4	Печенье	50	243	0,5	1,2	0,9
			Итого:	470	581,7	6,6	7,1	41,9
Обед	Закуски	02-3	Салат из свежей капусты и моркови	100	136	1,6	10,1	9,6
	1 Гор.блюдо	54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	167,77	6,87	5,67	22,32
	2 Гор. блюдо	54-9м-2020	Греча отварная	200	323	20,1	19,3	47,9
			Котлета куриная	90	152,5	17,2	3,96	12,12
	Гор.напиток	54-3гн-2020	Чай	200	26,8	0,2	0	6,5
	Хлеб	10.1	Хлеб ржано	50	129,5	4,2	1,7	24,2
				890	935,57	50,17	40,73	122,64
			Итого за 10 день :	1360	1517,27	56,77	47,83	164,54
				Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			Итого за 10 дней завтрак	5425	5584,4	177,27	238,88	710,4
			Итого за 10 дней обед	8220	7574,42	314,72	335,95	938,02
			Итого за 10 дней завтраки и обед	13645	13158,82	491,99	574,83	1648,42
		10	Среднее значение за 10 дней завтраки	542,5	558,44	17,727	23,888	71,04
		10	Среднее значение за 10 дней обед	822	757,442	31,472	33,595	93,802
		10	Среднее значение за 10 дней завтраки и обед	1364,5	1315,882	49,199	57,483	164,842