

С 03.03.2025



5-11кл

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Колбаса молочная	50	11.7	22.8	0.2	126,4
	Итого за Завтрак	550	26	31	74.5	553,8
	Итого за день	550	26	31	74.5	553,8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.6	10.1	9.6	81,54
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	650	27.3	22.5	89.5	615,94
	Итого за день	650	27.3	22.5	89.5	670.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	590	21.3	15.9	99.9	627.5
	Итого за день	590	21.3	15.9	99.9	627.5

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	160	3.3	5.7	21.1	148.6
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3гн	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	640	28.6	11.3	84	551.6
	Итого за день	640	28.6	11.3	84	551.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-6о	Яйцо вареное	70	8.4	7.1	0.4	99
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	25.9	29.3	59.7	606.4
	Итого за день	550	25.9	29.3	59.7	606.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
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.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	660	22.5	14.1	120.3	699.3
	Итого за день	660	22.5	14.1	120.3	699.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
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.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

	Итого за Завтрак	600	33.1	10	83.5	557.1
	Итого за день	600	33.1	10	83.5	557.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	70	0.8	6.3	4.7	78.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	26.4	26.3	73	635
	Итого за день	550	26.4	26.3	73	635
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1.6	10.1	9.6	81,54
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-32хн	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	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	34	19	82.4	582,74
	Итого за день	570	34	19	82.4	582,74
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	150	39.5	14.2	28.9	301,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	570	45.1	16.7	78.9	547,4
	Итого за день	570	45.1	16.7	78.9	547,4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	593	29	19.6	84.6	631.2
Среднее значение за период	593	29	19.6	84.6	631.2