

10-ти дневное зимне-весеннее Родительская плата)

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					
98	салат из кукурузы с яйцом и луком	100	2.5	9.9	7.6	129.2
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	980	41	42.1	133	1075
	Итого за день	980	41	42.1	133	1075
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
290/331	Куриные голени, тушеные в соусе	150	19.5	22.4	5	299.8
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1040	40	42.7	125.6	1047.8
	Итого за день	1040	40	42.7	125.6	1047.8
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
52	салат картофельный с зеленым горошком	100	2.9	10	9.8	141
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-1хн	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
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	1000	40.6	25	110.7	829.8
	Итого за день	1000	40.6	25	110.7	829.8
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	120	16.9	3.2	10.3	137.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	54	4.1	0.4	26.6	126.6
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1004	43.1	27.2	132.1	944.9
	Итого за день	1004	43.1	27.2	132.1	944.9
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	980	29	49.6	126.3	1067.3
	Итого за день	980	29	49.6	126.3	1067.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	830	47.8	21.4	130.9	906.9
	Итого за день	830	47.8	21.4	130.9	906.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
289	салат зимний	100	1.5	7.5	6.2	98.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	990	29.3	32.7	113.1	864.3
	Итого за день	990	29.3	32.7	113.1	864.3
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0.8	2.2	3	34.9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
П/Ф	Котлеты Домашние	100	15.2	14.4	8.9	226.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	1030	44.1	38.5	132.8	1054.2
	Итого за день	1030	44.1	38.5	132.8	1054.2

	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9.9	6.9	16.2	166.1
54-4о	Омлет с сыром	250	31.7	42.2	5	526.3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Обед	950	48.8	60.1	85.9	1079.4
	Итого за день	950	48.8	60.1	85.9	1079.4
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
№ 192	Запеканка рисовая с творогом	250	14.6	7	68	393.3
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	910	45.2	49.9	137.3	1179.1
	Итого за день	910	45.2	49.9	137.3	1179.1