

10-ти дневное зимне-весеннее меню (многодетные и малообеспеченные)

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
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.5	2.2	18.1	102
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	0.4	0.6	2.6	17.4
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	910	42.9	27.4	132.8	948.1
	Итого за день	910	42.9	27.4	132.8	948.1
	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)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макаронные отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
290/331	Куриные голени, тушеные в соусе	120	15.6	17.9	4	239.8
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	980	36.7	36.4	132	1002.5
	Итого за день	980	36.7	36.4	132	1002.5
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
52	салат картофельный с зеленым горошком	100	2.9	10	9.8	141
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-8с	Суп гороховый	200	4.3	4	15.9	116.8
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	250	21	10.3	13	228.7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	965	43.4	35.6	101.2	898.9
	Итого за день	965	43.4	35.6	101.2	898.9
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	1.9	5	10.3	94.2

54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-3гн	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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	910	32.3	45.7	108.9	975.2
	Итого за день	910	32.3	45.7	108.9	975.2
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.6	4.9	5.3	72.1
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.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	845	30.7	40.4	121.2	970
	Итого за день	845	30.7	40.4	121.2	970
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	45	10.4	13.3	0	161.2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1.8	2.6	11	74.7
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	805	52.8	48.6	120.5	1130.3
	Итого за день	805	52.8	48.6	120.5	1130.3
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
289	салат зимний	100	1.5	7.5	6.2	98.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	1.9	5.1	13.2	106.7
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
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	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	960	32.7	38.9	111.6	926.4
	Итого за день	960	32.7	38.9	111.6	926.4
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	0.8	2.2	3	34.9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.7	5	9.7	90.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6

П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
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	985	44.5	40.6	126.5	1049.2
	Итого за день	985	44.5	40.6	126.5	1049.2
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.7	5	12.6	117.8
54-4о	Омлет с сыром	250	31.7	42.2	5	526.6
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
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	850	45.4	48.7	88.6	973.8
	Итого за день	850	45.4	48.7	88.6	973.8
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
253	запеканка рисовая с творогом	200	12.6	7.4	64.3	373.7
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	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	800	44.4	49	141.7	1184
	Итого за день	800	44.4	49	141.7	1184