

10-ти дневное осенне-зимнее 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					
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
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	935	51.6	26.1	97.3	830.1
	Итого за день	935	51.6	26.1	97.3	830.1
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
П/Ф	Котлеты Домашние	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
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	930	31.7	34.2	106	858.6
	Итого за день	930	31.7	34.2	106	858.6
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
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
54-22хн	Кисель вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
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	980	31.8	21.2	135.8	861.4
	Итого за день	980	31.8	21.2	135.8	861.4
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	930	53.5	27	110	896.4
	Итого за день	930	53.5	27	110	896.4
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
21	салат здоровье	100	1.4	4.5	6.5	71.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
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.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
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	910	27.6	26	125.3	844
	Итого за день	910	27.6	26	125.3	844
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	980	36	43.1	109	968.4
	Итого за день	980	36	43.1	109	968.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
№ 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.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
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	825	39.7	43.7	153.7	1166.7
	Итого за день	825	39.7	43.7	153.7	1166.7
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.9	5.5	12.9	132.9
54-4о	Омлет с сыром	250	31.7	42.2	5	526.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	950	53.2	62.6	86.9	1124.1

	Итого за день	950	53.2	62.6	86.9	1124.1
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
290/331	Куриные голени, тушеные в соусе	150	19.5	22.4	5	299.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1000	42	46.6	122.5	1077.5
	Итого за день	1000	42	46.6	122.5	1077.5
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
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.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	980	44.5	25.4	113.9	861.3
	Итого за день	980	44.5	25.4	113.9	861.3