

10-ти дневное осенне-зимнее

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-8к	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	250	10.5	12.1	50.3	352
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
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 Завтрак	630	25.7	25	105.3	747.9
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-17з	Салат из моркови и чернослива	100	1.6	0.3	21.5	94.6
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	1565	77.3	51.1	202.6	1578
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Завтрак	615	16.7	24.8	80.3	610.9
	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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	930	31.7	34.2	106	858.6
	Итого за день	1545	48.4	59	186.3	1469.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	660	21	38.4	76.9	736.2
	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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
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	980	31.8	21.2	135.8	861.4
	Итого за день	1640	52.8	59.6	212.7	1597.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Йогурт 3.2%	100	5	3.2	3.5	62.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	615	20.3	25.2	72.4	597.3
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
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.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	960	55.5	27.4	120	947.6
	Итого за день	1575	75.8	52.6	192.4	1544.9
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
54-7к	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	200	8.1	9.7	41.6	285.8
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
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 Завтрак	590	25.7	32.9	83.8	732.8
	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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Обед	910	27.6	26	125.3	844
	Итого за день	1500	53.3	58.9	209.1	1576.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2о	Омлет с зеленым горошком	250	16.1	17.7	8	255.9
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
	Итого за Завтрак	550	27.3	41.6	39.5	640.7
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
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	1530	63.3	84.7	148.5	1609.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Повидло абрикосовое	100	0.4	0	63.9	257.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	650	15.2	10	147.3	739.5
	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	1475	54.9	53.7	301	1906.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2

Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Завтрак	560	18.3	36.2	79.2	715.4
	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 пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	950	53.2	62.6	86.9	1124.1
	Итого за день	1510	71.5	98.8	166.1	1839.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	6.4	9.4	118.4
	Итого за Завтрак	580	23.4	21.6	83.7	622.1
	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.	Сок вишневый	200	1.4	0.4	22.8	100.4
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	1000	42	46.6	122.5	1077.5
	Итого за день	1580	65.4	68.2	206.2	1699.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	250	10.2	14	40.5	328.8
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 Завтрак	615	16.1	26.8	83.7	640.4
	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	1595	60.6	52.2	197.6	1501.7