

Меню для 5-11 классов

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
		г	г	г	г	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,4	10,8	38,4	283,9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	21,6	20,6	83,4	604,2
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,1	16,4	66,5	
	Итого за день	600	21,6	20,6	83,4	604,2

	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	535	33,5	5,1	81,9	508,4
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,8	4,3	67,9	
	Итого за день	535	33,5	5,1	81,9	508,4

	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,2	4,4	103,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	550	23,5	14,8	72,4	516,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		21,2	13,3	65,5	
	Итого за день	550	23,5	14,8	72,4	516,3

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-27г	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	36,3	200,1
54-6м	Биточек из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	535	22,1	19,9	80,8	591,5
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		18	16,2	65,8	
	Итого за день	535	22,1	19,9	80,8	591,5
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
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 ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	580	24,8	12,8	70,1	494,9
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		23	11,9	65,1	
	Итого за день	580	24,8	12,8	70,1	494,9

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	600	22,3	18,7	84,5	593,9
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		17,7	14,8	67,5	
	Итого за день	600	22,3	18,7	84,5	593,9
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0,4	0	1,5	7,7
54-22м	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2
54-12гн	Чай с лимоном и медом	200	0,3	0,1	7,6	32
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Апельсин	120	1,1	0,2	9,7	45,4
	Итого за Завтрак	635	29,2	8,5	69,3	470
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		27,3	7,9	64,8	
	Итого за день	635	29,2	8,5	69,3	470

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1,7	4	1,7	50
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	140	0,6	0,6	13,7	62,2
	Итого за Завтрак	620	15,5	12,1	87,5	521
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		13,4	10,6	76	
	Итого за день	620	15,5	12,1	87,5	521

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Завтрак	560	27,3	12,8	74,5	523,8
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		23,9	11,2	64,9	
	Итого за день	560	27,3	12,8	74,5	523,8

	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	560	23,4	19,5	76,5	573,3
	Рекомендуемая величина		15,4	15,8	67	470-675.6
	Процент от общей массы пищевых веществ		19,6	16,2	64,2	
	Итого за день	560	23,4	19,5	76,5	573,3