

Возрастная категория 5-11 класс

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	нарезка из свежих огурцов	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,5	6,47	23,1	217,5	54-7с
Обед	гуляш куриный	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	каша вязкая (пшеничная)	150	6,37	4,89	38,05	226,22	181
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	пром
Итого за обед		800	41,96	28,77	105,42	859,22	
Неделя 1 День 2	поджаривание из горошка зеленого	40	0,85	0,05	1,75	11,05	54-20з
	борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	250	16	10,62	12,6	211,3	54-2с
Обед	биточки куриные с маслом сливочным, 100/5	100	14,4	3,3	10,1	127,1	54-23м
	макаронные изделия	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром
	кефирный напиток порционно	200	5,8	6,4	18,2	160	401
Итого за обед		780	45,39	26,19	95,03	805,45	
Неделя 1 День 3	поджаривание из консервир. кукурузы	40	0,6	0,1	3,05	15,65	54-21с
	суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250	18,37	8,7	21,6	235,1	54-8с
Обед	печень по-строгановски	100	13,4	14	5,3	200,5	54-18м
	каша рассыпчатая гречневая	150	8,3	6,9	35,9	238,9	54-4г
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром
	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		780	44,21	30,02	105,33	865,15	

Неделя 1	икра кабачкова консервирован	50	1	3	3	44	пром
День 4	суп из овощей со сметаной, 200/10	250	1,76	4,63	10,1	89	54-17с
Обед	биточки из говядины с соусом	100	13,8	13,6	12,8	229,2	54-8м
	соус красный	25	0,82	0,67	2,22	18,29	54-3с
	рис припущенный	150	3,5	5,4	345,9	202,1	54-7г
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром
	ряженка порционно	200	6	6,4	8,4	116	401
Итого за обед		815	29,92	34,02	402,1	792,59	
Неделя 1	огурцы консервирован солен	30	1,3	0,3	5,3	31	пром
День 5	рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	16,1	10,8	34	202,5	54-3с
Обед	картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г
	ленивые голубцы	100	9,3	3,9	6,5	98	54-3м
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	пром
Итого за обед		770	33,84	21,52	105,38	663,3	
Итого за 1 неделю		3945	195,32	140,52	813,26	3985,71	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	икра кабачкова консервирован	50	1	3	3	44	пром
День 1	суп картофельный на курином бульоне	250	16,5	6,47	23,1	217,5	54-7с
Обед	котлета из курицы	100	14,4	3,3	10,1	127,1	54-5м
	макаронные изделия	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	пром

Итого за обед		790	41,24	18,79	108,78	776,6	
Неделя 2 День 2	огурец консервированный	30	0,46	3,06	1,65	35,94	пром
	борщ из капусты с картофелем и сметаной, 200/10	250	16	10,62	12,6	211,3	54-2с
Обед	котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	100	10,5	8,5	8	148,2	241
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром
	компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за обед		770	34,1	27,9	98,13	779,14	
Неделя 2 День 3	подгарнировка из горошка зеленого	40	0,85	0,05	1,75	11,05	54-20з
	рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250	16,1	10,8	34	202,5	54-3с
Обед	биточки из говядины с соусом	100	13,8	13,6	12,8	229,2	54-8м
	соус красный	25	0,82	0,67	2,22	18,29	54-3с
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,9	35,9	238,9	54-4г
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром
	кефирный напиток	200	5,8	6,4	18,2	160	401
Итого за обед		805	48,71	38,74	124,55	953,94	
Неделя 2 День 4	суп Крестьянский с рисовой крупой на курином бульоне	250	16,2	10,74	14,05	212,7	54-11с
	рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6	54-22н
Обед	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром
	йогурт питьевой	200	6,8	6,4	18,2	160	401

Итого за обед		740	52,24	26,26	73,83	738,3	
Неделя 2 День 5	подгарнировка из консервир. кукурузы	40	0,6	0,1	3,05	15,65	54-21с
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	16,5	6,47	23,1	217,5	54-7с
Обед	гуляш из курицы	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	каша пшеничная рассыпчатая	150	6,37	4,89	38,05	226,22	181
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	пром
	сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	пром
Итого за обед		780	42,06	28,77	106,97	866,37	
Итого за 2 неделю		3885	218,35	140,46	512,26	4114,35	
Итого за 2 неделе		7830	413,67	280,98	1325,52	8100,06	