

12 дневное меню (завтрак-обед)

5-11 класс

12-18 лет

5-11 класс завтрак и обед

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					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшениая	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Завтрак	710	23.8	19.4	84	606.7
	Второй завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	240	5.8	4	25.7	162.2
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2
	Итого за Обед	990	42.4	26.4	143.3	980.4
	Итого за день	1940	72	49.8	253	1749.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
51	Гуляш из мяса кур	100	20.1	10.3	0.9	176.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	590	31.1	15.7	86	609.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
52	Картофель тушеный с мясом кур	250	15.1	23.5	30.6	394.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8

	Итого за Обед	1040	36.4	45.7	143.2	1129.5
	Итого за день	1880	68.8	61.4	261	1871.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	78	13.3	12.9	3	181.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	578	22	18.7	82.1	584.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	36.3	30.3	126.9	926.3
	Итого за день	1868	59.6	49	240.8	1642.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-6м	Биточек из говядины	55	10	9.6	9	162.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	575	18.1	16.2	99	613.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
50	бефстроганов из мяса кур	100	22.6	14.9	2.2	233.1
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	190	0.2	0.2	10.5	44.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	44.5	42.1	117.7	1027.6
	Итого за день	1865	63.9	58.3	248.5	1773.4
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9ж	Каша вязкая молочная овсяная	120	5.1	6.8	20.6	163.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	22.4	20.8	78.5	590.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	130	19.5	20.2	3.1	272
Пром.	Апельсин	160	1.4	0.3	13	60.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	39.9	56.3	116.6	1133.4
	Итого за день	1870	63.6	77.1	226.9	1855.6
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	560	23.5	17.9	86.1	598.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-23с	Свекольник (вариант 2)	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
14	котлета из мяса 2	110	18.2	9.4	9.2	194.1
54-1гн	Чай без сахара	140	0.1	0	0	1
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	47.6	27.4	139.2	995.6
	Итого за день	1850	72.4	45.3	257.1	1726.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9

Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	580	24	20	86.1	620.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	250	0.2	0.1	8	33.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1040	47	37.9	130.6	1050.7
	Итого за день	1870	72.3	57.9	248.5	1803.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	115	1.7	0.6	24.2	108.7
	Итого за Завтрак	555	24.8	9.6	102.5	595.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	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
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
50	бефстроганов из мяса кур	100	22.6	14.9	2.2	233.1
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	56.4	49.6	114.9	1131.5
	Итого за день	1845	82.5	59.2	249.2	1859.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	210	0.2	0.1	10.4	43.6
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	23.3	17.9	90.4	614.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132

	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Апельсин	210	1.9	0.4	17	79.4
	Итого за Обед	1040	38	25.5	117.2	851.2
	Итого за день	1840	62.6	43.4	239.4	1598.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	645	20.8	15.6	92.8	594.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Обед	1040	45	41.4	134.1	1089.1
	Итого за день	1935	67.1	57	258.7	1815.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Яблоко	230	0.9	0.9	22.5	102.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	690	34.7	13.8	76.7	571.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					

54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
52	Картофель тушеный с мясом кур	230	13.8	21.7	28.2	363.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	17.8	72.7
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	Итого за Обед	1040	37.3	36.8	116.5	946.1
	Итого за день	1980	73.3	50.6	225	1649.3
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2)	160	3.7	4.6	19.4	133.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	240	5.6	4.2	15	120.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
	Итого за Завтрак	630	23.7	19.7	81.7	599.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	1040	43	28.6	128.6	943.3
	Итого за день	1920	68	48.3	242.1	1674.6