

корпус № 1 ул. Советская д. 63

Уайтлевская 010:
Зав. отделением № 2

Меню категория "Многодетные и малоимущие от 11 лет"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

2023-2024 уч. год



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал.
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-12м	Плов с курицей	265	36.1	10.7	44	416.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Итого за Завтрак		550	46.4	18.7	77.1	663
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из свинины	100	12.2	28.6	3.5	320
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Обед		870	29.7	41.2	92.1	857.5
Итого за день		1420	76.1	59.9	169.2	1520.5
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	110	16.5	17.1	2.6	230.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Итого за Завтрак		600	32.9	26.4	85.6	710.5
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	20	0.2	0	0.8	4.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-27г	Рис припущенный с томатом	200	5	5.9	48.4	266.8
54-16м	Тефтели из говядины и свинины с рисом.	90	11.6	18.4	7.3	241.5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Итого за Обед		860	28.2	38	109.4	894
Итого за день		1460	61.1	64.4	195	1604.5
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	40	0.8	0.1	4.1	20.9

54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-2р	Котлета рыбная (кета)	75	12.3	4.5	6.4	115.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	575	28.5	14.5	90.5	608.1
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	40	0.5	0	2	10.3
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
г.т.к.	Голень цыплят-бройлеров запечённая	120	25.7	29.6	0	368.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	870	45.8	43	105.3	991.5
	Итого за день	1445	74.3	57.5	195.8	1599.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-1о	Омлет натуральный	220	18.6	26.4	4.8	330.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	660	27.2	31	69.3	664.6
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	15	0.4	0	0.9	5.5
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	745	33.3	26.1	92.7	738.9
	Итого за день	1405	60.5	57.1	162	1403.5
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	120	13.2	13.2	8	203.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	-26.8
772	Булочка с маком	50	4.1	1.4	27.1	137.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Завтрак	640	25.8	21.7	93.1	671.3
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-7хн	Компот из смородины	180	0.3	0.1	7.5	31.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	770	37.2	18.1	104.2	728.9
	Итого за день	1410	63	39.8	197.3	1400.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7
54-2м	Гуляш из свинины	100	12.2	28.6	3.5	320
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 бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Завтрак	590	28	45.8	71.5	808.8
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-12м	Плов с курицей	235	32	9.5	39	369.7
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	775	42.1	15.4	83.2	640.5
	Итого за день	1365	70.1	61.2	154.7	1449.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	20	0.3	0	1	5.1
59	Жаркое со свининой	300	23.1	50.6	25.5	649.7
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Завтрак	580	28	51.3	60.4	815.4
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
65	Биточки (особые)	80	12.5	18.1	10.9	256.4
479	Сметана	20	0.5	2.6	0.7	28.3
54-1соус	Соус сметанный	25	0.4	2.1	0.8	23.3
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	825	28.9	36.3	102.1	850.6
	Итого за день	1405	56.9	87.6	162.5	1666
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					

54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Завтрак	570	30.4	24	90.4	700.5
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	20	0.6	0	1.2	7.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	760	36	15.3	126.7	788.6
	Итого за день	1330	66.4	39.3	217.1	1489.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	27.5	6.4	8.1	0	98.5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	230	6.1	6.2	33	212.2
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.	Яблоко	145	0.6	0.6	14.2	64.4
	Итого за Завтрак	642.5	19	25.8	84.4	644.9
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	20	0.2	0	0.5	2.8
54-9с	Суп фасолевый	220	7.5	5	15.8	138.5
54-3г	Макароньы отварные с сыром	170	9	7.7	32.5	235.4
54-2р	Котлета рыбная (кета)	80	13.1	4.8	6.9	122.7
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
	Итого за Обед	750	34.2	18.2	90.2	661.8
	Итого за день	1392.5	53.2	44	174.6	1306.7
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	25	0.7	4.1	1.6	46.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	615	29.3	28.6	93.9	750.9
	Обед					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151.6
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0.4	11.9	59.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	830	37.5	18.2	104.3	732.2
	Итого за день	1445	66.8	46.8	198.2	1483.1