

Меню категория "Многодетные и малоимущие от 11 лет"

Возрастная категория: от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

квс 2022 - 2023 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	30	7	8.9	0	107.5
62	Плов со свининой	300	22.5	49.3	48.5	727.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Завтрак		590	34.3	58.7	84.4	1002.7
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-680
Процентное соотношение БЖУ			1	1.71	2.46	
Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
Итого за Обед		925	35	37.9	128.4	994.7
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-952
Процентное соотношение БЖУ			1	1.08	3.67	
Итого за день		1515	69.3	96.6	212.8	1997.4
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
Итого за Завтрак		660	30.9	24.7	98.1	737.8
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-680
Процентное соотношение БЖУ			1	0.8	3.17	
Обед						
54-15з	Икра свекольная	100	2.2	7.1	11.4	118.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
67	Тефтели (2-вариант)	80	9.3	20.5	10.8	265
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Итого за Обед		930	29.9	42.1	144.8	1079.3
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-952
Процентное соотношение БЖУ			1	1.41	4.84	
Итого за день		1590	60.8	66.8	242.9	1817.1

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-3г	Макаронны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	75	13.1	4.9	6.4	122.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
	Итого за Завтрак	605	32.4	15.3	106.9	696
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	3.3	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	230	27.1	26.6	30.4	469.9
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	920	47	39.7	126.3	1051.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.69	
	Итого за день	1525	79.4	55	233.2	1747.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	640	32.6	37.4	70.8	748.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.15	2.17	
	Обед					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Обед	930	45.8	24.2	154.1	1017
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.53	3.36	
	Итого за день	1570	78.4	61.6	224.9	1765.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7

54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
450	Голень цыплят-бройлеров запечённая	120	24.8	24	0	315.5
630	Чай со сгущенным молоком	200	1.8	1.8	14.9	83.4
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	650	38.4	33.9	88.2	812.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	2.3	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8.9	10.9	15.5	196.1
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
	Итого за Обед	950	39.6	33.3	131.3	983.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	3.32	
	Итого за день	1600	78	67.2	219.5	1795.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
57	Гуляш из свинины	120	16.2	37.1	2.3	407.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	655	42.8	57	102.2	1092.2
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.33	2.39	
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11м	Плов из отварной говядины	300	23	22.1	57.9	522.4
54-11хн	Компот из брусники	200	0.1	0.1	7.8	32.7
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	950	37.2	40.5	130.9	1036.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.09	3.52	
	Итого за день	1605	80	97.5	233.1	2128.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	40	0.5	0	2	10.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	550	30.4	23.9	59.4	575.1
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	1.95	
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
65	Биточки (особые)	75	11.7	17	10.2	240.4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0.1	0	7	28.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	845	33.3	33.9	103.4	852.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	3.11	
	Итого за день	1395	63.7	57.8	162.8	1427.3
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-26м	Запеканка картофельная с говядиной	250	29.4	29	33.1	510.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	580	37.6	30.3	94.7	802.4
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.52	
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-31хн	Компот из клубники	200	0.1	0	7.2	29.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
	Итого за Обед	950	39.1	24.8	133.2	912.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	3.41	
	Итого за день	1530	76.7	55.1	227.9	1715.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	660	21.2	33.3	95.5	764.8
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680

	Процентное соотношение БЖУ		1	1.57	4.5	
	Обед					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6.5	3.5	23.1	149.5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
57	Гуляш из свинины	120	16.2	37.1	2.3	407.5
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	950	37	56.3	123	1146.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.52	3.32	
	Итого за день	1610	58.2	89.6	218.5	1911
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-26г	Рис с овощами	200	4.3	7.6	34.7	223.7
450	Филе цыплят-бройлеров запеченное	75	2.7	0.6	0.1	16.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5.2	1.7	34	172.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2.7	0.5	15.9	79.2
	Итого за Завтрак	635	19.7	11	120.8	660
	Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	544-680
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	6.13	
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	35	8.1	10.3	0	125.4
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	8.9	10.9	15.5	196.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	885	55.3	34.8	159	1170.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.63	2.88	
	Итого за день	1520	75	45.8	279.8	1830.5

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	622.5	32.03	32.55	92.1	789.2
Средние показатели за Обед	923.5	39.92	36.75	133.44	1024.43

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	1.54
Витамин В1(мг)	0.06
Витамин В2(мг)	0.19
Витамин А(мкг рет.экв)	132.78
Кальций(мг)	469.18
Фосфор(мг)	8.61
Магний(мг)	27.55

Железо(мг)	1.12
Калий(мг)	143.66
Йод(мкг)	6.96
Селен(мкг)	9.76