

Меню "Двухразовое питание 12 лет и старше"

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры (с 12 лет и старше)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Неделя 1, Понедельник						
Завтрак	Огурец в нарезке	60	0,50	0,00	1,80	9,10	54-2з-2020
	Плов с курицей	200	27,30	7,90	34,70	318,80	54-12м-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2гн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,00	24,34	120,67	Пром.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	530	32,07	9,10	76,89	523,17	
	Икра морковная	80	1,73	5,73	8,27	91,20	54-12з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,08	6,08	7,25	91,95	54-1с-2020

0	Макароны отварные с овощами	180	5,40	8,28	33,72	230,40	54-2Г-2020
	Котлета из говядины	75	14,10	11,90	11,40	209,00	54-4М-2020
	Компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	54-5ХН-2020
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	865	29,9	33,3	122,9	917,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1395	61,9	42,4	199,8	1440,82	
	Неделя 1, вторник						
Завтрак	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	5,80	6,91	34,31	222,31	54-1К-2020
	Какао с молоком	200	4,60	4,30	12,40	106,70	54-7ГН-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,00	24,34	120,67	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	15,97	12,61	102,50	592,88	
	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2З-2020

Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,45	6,15	19,10	141,63	54-3с-2020
	Рагу из овощей	180	3,48	8,88	18,48	167,64	54-9Г-2020
	Котлета из курицы	75	14,50	3,60	9,40	128,30	54-5М-2020
	Сок фруктовый	200	0,30	0,20	29,03	121,67	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	845,0	26,0	20,0	116,6	761,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1415,0	42,0	32,6	219,1	1354,1	
	Неделя 1, Среда						
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,80	51,36	315,00	54-4Г-2020
	Печень говяжья по-строгановски	80	13,47	14,00	5,33	200,80	54-16М-2020
	Чай черный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
		Соус сметанный	30	1,05	2,61	2,94	39,30

	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560,0	27,5	22,9	97,0	711,0	
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	2,00	8,00	9,07	116,53	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом	250	8,86	5,40	23,08	176,38	54-8с-2020
	Картофельное пюре	180	3,60	6,84	28,44	189,96	54-11г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	50	7,10	1,40	3,70	55,20	54-3р-2020
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	233
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	840,0	27,7	22,8	132,1	847,2	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400,0	55,23	45,74	229,13	1558,16	
	Неделя 1, четверг						
	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.
	Суп молочный с рисом	250	5,93	6,85	23,40	178,98	54-18к-2020

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9ГН-2020
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,63	1,00	24,34	120,67	Пром.
	Масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,90	53-19з-2020
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	630,0	15,4	20,1	90,4	608,6	
0	Икра свекольная	80	1,87	5,73	9,33	95,60	54-15з-2020
	Суп из овощей с мясными фрикадельками	250	10,93	4,20	20,63	163,93	54-5с-2020
	Капуста тушёная с мясом	200	22,30	19,40	14,40	321,10	54-10м-2020
	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20	54-6хн-2020
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810,0	40,4	30,5	110,1	883,7	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1440,0	55,8	50,6	200,5	1492,3	
	Неделя 1, пятница						

Завтрак	Огурец в нарезке	60	0,50	0,00	1,80	9,10	54-2з-2020
	Рис припущенный	180	4,20	6,24	43,80	247,92	54-7Г-2020
	Котлета из курицы	75	14,50	3,60	9,40	128,30	54-5М-2020
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60	54-3ГН-2020
	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,73	22,08	54-3соус-2020
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	615,0	24,5	11,8	98,4	603,8	
Обед	Салат из помидоров и огурцов	80	0,53	4,00	2,93	49,73	54-5з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,15	6,10	12,98	115,43	54-2с-2020
	Макароны отварные	180	6,00	6,36	42,00	249,60	54-1Г-2020
	Гуляш из говядины	80	13,80	11,20	3,30	169,40	54-2М-2020

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7хн-2020
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	870	27,84	28,86	122,69	870,26	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1485,0	52,37	40,61	221,07	1474,06	
	Неделя 2, понедельник						
Завтрак	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.
	Каша Дружба	200	4,91	6,91	24,60	179,91	54-16к-2020
	Чай чёрный байховый с молоком и сахаром	200	1,50	1,40	8,60	52,90	54-6гн-2020
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Масло сливочное порциями	10	0,10	8,30	0,10	74,90	53-19з-2020
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	580,0	12,1	17,9	89,1	571,5	

Обед	Винегрет с растительным маслом	80	1,00	7,10	6,00	91,80	54-16з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,38	26,28	139,03	54-7с-2020
	Голубцы ленивые	200	17,10	13,10	14,00	242,70	54-3м-2020
	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,20	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	810	26,51	23,78	112,06	776,63	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1390	38,61	41,69	201,11	1348,14	
	Неделя 2, вторник						
Завтрак							
	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50	54-3з-2020
	Макароны отварные	180	6,00	6,36	42,00	249,60	54-1Г-2020
	Курица отварная	80	25,73	1,87	0,93	123,87	54-25м-2020
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.

	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,77	398/дели2011
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	390,0	36,2	9,3	79,4	553,8	
Обед	Салат из свёклы отварной	80	1,07	3,60	6,13	60,80	54-13з-2020
	Суп картофельный с клёцками	250	5,75	4,00	16,20	123,78	54-6с-2020
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	7,08	40,32	246,24	54-5г-2020
	Биточки из говядины	75	14,10	11,90	11,40	209,00	54-6м-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,00	54-2гн-2020
	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,73	22,08	54-3соус-2020
	ИТОГО ЗА ОБЕД	895	32,15	28,59	115,66	855,80	
	Неделя 2, среда						
	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.
	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,40	11,51	38,80	292,11	54-6к-2020

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80	54-9ГН-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570,0	16,2	16,1	83,9	551,7	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,33	8,00	8,13	109,87	54-8з-2020
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,88	17,95	155,15	54-12с-2020
	Жаркое по-домашнему	180	18,36	14,22	18,54	275,68	54-9м-2020
	Сок фруктовый	200	0,30	0,20	29,04	121,77	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	34,65	28,50	112,44	855,37	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	50,89	44,61	196,29	1407,08	
	Неделя 2,четверг						

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	7,80	51,36	315,00	54-4Г-2020
	Котлеты из говядины	75	14,10	11,90	11,40	209,00	54-4М-2020
	Соус красный основной	30	0,99	0,81	2,73	22,08	54-3соус-2020
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	0,10	1,00	54-2ГН-2020
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	565,0	29,9	21,7	104,4	740,0	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	54-2з-2020
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,93	4,20	20,63	163,93	54-5с-2020
	Макароны отварные с овощами	180	5,4	8,28	33,72	230,4	54-2Г-2020
	Курица отварная	60	19,30	1,40	0,70	92,90	54-25М-2020
	Компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	54-5ХН-2020
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.

	ИТОГО ЗА ОБЕД	830	42,69	15,18	119,13	791,43	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1395	72,58	36,89	223,50	1531,41	
	Неделя 2, пятница						
Завтрак	Фрукт свежий	100	1,50	0,20	21,80	95,00	Пром.
	Картофельное пюре	180	3,60	6,84	28,44	189,96	54-11Г-2020
	Рыба тушёная в томате с овощами (минтай)	70	9,70	5,10	4,50	102,60	54-11Р-2020
	Чай чёрный байховый с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	50	2,60	0,90	24,30	120,60	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,65	48,20	Пром.
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	620,0	19,0	13,2	95,1	582,8	
	Помидор в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50	54-3з-2020
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,45	6,18	2,08	123,60	54-10с-2020

Обед	Тефтели из говядины с рисом Ёжики	80	10,80	9,40	10,60	169,00	54-15м-2020
	Рис отварной	180	4,32	6,24	45,70	256,20	54-6гн-2020
	Хлеб ржаной	30	2,16	0,30	14,48	72,30	Пром.
	Хлеб пшеничный	50	4,04	0,49	24,34	120,69	Пром.
	Соус молочный	30	1,05	2,61	2,94	39,30	54-5соус-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	54-7хн-2020
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	25,22	25,22	102,64	792,59	
	Средние показатели за завтрак	562	21,30	15,79	90,49	605,14	
	Средние показатели за обед	923	31	25	131	869	
	Средние показатели за период	1485,0	52,37	40,61	221,07	1474,06	

