

2024-25 (5-11 класс) с 1.09.2024г.

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						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3.6	0.4	23.1	110.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Итого за Завтрак		627	20	21.2	78.5	583.9
Итого за день		627	20	21.2	78.5	583.9
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3.6	0.4	23.1	110.2
Пром.	Хлеб ржаной	27	1.8	0.3	9	46.1
Итого за Завтрак		554	26.4	12.4	95.7	599.9
Итого за день		554	26.4	12.4	95.7	599.9
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3.6	0.4	23.1	110.2
Пром.	Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	63.2
Итого за Завтрак		594	21.2	25.4	59.6	551.8
Итого за день		594	21.2	25.4	59.6	551.8
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1г	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3.6	0.4	23.1	110.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Итого за Завтрак		567	35.5	13.4	76.9	570.4
Итого за день		567	35.5	13.4	76.9	570.4
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3.6	0.4	23.1	110.2
	Итого за Завтрак	577	23	14.8	80.9	548.3
	Итого за день	577	23	14.8	80.9	548.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1бк	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3.6	0.4	23.1	110.2
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржаной	47	3.1	0.6	15.7	80.3
	Итого за Завтрак	674	19.4	16.4	82.7	554.9
	Итого за день	674	19.4	16.4	82.7	554.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3.6	0.4	23.1	110.2
Пром.	Хлеб ржаной	27	1.8	0.3	9	46.1
	Итого за Завтрак	574	28	18.4	84.8	617.4
	Итого за день	574	28	18.4	84.8	617.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3.6	0.4	23.1	110.2
Пром.	киви	100	0.8	0.4	8.1	39.2
Пром.	Хлеб ржаной	37	2.4	0.4	12.4	63.2
	Итого за Завтрак	584	24.2	25.2	67.7	594.3
	Итого за день	584	24.2	25.2	67.7	594.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб ржаной	47	3.1	0.6	15.7	80.3
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3.6	0.4	23.1	110.2
	Итого за Завтрак	644	17.9	10.7	96.9	555.5
	Итого за день	644	17.9	10.7	96.9	555.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-8м	Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	47	3.6	0.4	23.1	110.2

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	577	22.8	18.8	82.7	591.3
	Итого за день	577	22.8	18.8	82.7	591.3