

Меню горячих обедов (основное) для обучающихся 5-11 кл.

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					
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1.4	3.3	6.9	62.7
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	890	36.8	32.3	102.4	847.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	2.78	
	Итого за день	890	36.8	32.3	102.4	847.7
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	820	39.9	32.3	121.6	936
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	3.05	
	Итого за день	820	39.9	32.3	121.6	936
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	840	35.7	36.4	99.8	868
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	2.8	
	Итого за день	840	35.7	36.4	99.8	868
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-1г	Макаронные отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3

54-20хн	Кисель из апельсинов	180	0.4	0.1	12.9	53.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	830	36.3	31.3	119.5	903.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	3.29	
	Итого за день	830	36.3	31.3	119.5	903.9
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	210	28.6	8.5	34.9	330.4
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	60	2.3	18.4	37.5	324.6
	Итого за Обед	800	42.9	34.5	124.1	979.2
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.8	2.89	
	Итого за день	800	42.9	34.5	124.1	979.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	820	39.5	28.3	112	860.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.72	2.84	
	Итого за день	820	39.5	28.3	112	860.7
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	260	11.2	7.9	18.1	188.3
54-9м	Жаркое по-домашнему	210	21.1	19.7	18.1	333.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	860	40.8	28.5	99.1	816.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.43	
	Итого за день	860	40.8	28.5	99.1	816.7
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
54-1г	Макаронные отварные	220	7.8	7.2	48.1	288.6
54-3м	Голубцы ленивые	100	8.4	7.7	6.4	128.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5

	Итого за Обед	850	32.7	20.3	129.2	830
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	3.95	
	Итого за день	850	32.7	20.3	129.2	830
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	100	1.4	3.3	6.9	62.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	900	32.1	24.7	117.4	821
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.66	
	Итого за день	900	32.1	24.7	117.4	821
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	220	4.5	7.8	29.1	204.4
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-20хн	Кисель из апельсинов	180	0.4	0.1	12.9	53.8
Пром.	Хлеб пшеничный	90	6.8	0.7	44.3	211
	Итого за Обед	890	38.3	21.2	116.9	811.1
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-952
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.55	3.05	
	Итого за день	890	38.3	21.2	116.9	811.1

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Обед	850	37.5	28.98	114.2	867.43