

## Обед 5-11

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-4с	Рассольник домашний	250	5.7	7.1	14.5	145.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>51.6</b>	<b>45.5</b>	<b>119.8</b>	<b>1094.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>960</b>	<b>51.6</b>	<b>45.5</b>	<b>119.8</b>	<b>1094.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>32.4</b>	<b>28.7</b>	<b>120.9</b>	<b>871.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>32.4</b>	<b>28.7</b>	<b>120.9</b>	<b>871.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	80	1.1	8.1	4.8	96.7
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
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
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920</b>	<b>41.3</b>	<b>38.4</b>	<b>115.2</b>	<b>972.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>920</b>	<b>41.3</b>	<b>38.4</b>	<b>115.2</b>	<b>972.6</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2

54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>40.9</b>	<b>19.8</b>	<b>123.9</b>	<b>837.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>950</b>	<b>40.9</b>	<b>19.8</b>	<b>123.9</b>	<b>837.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-10з	Салат из капусты с овощами	80	2.3	5.4	2.3	66.7
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
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
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	90	5.9	1.1	30.1	153.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>55.6</b>	<b>48.5</b>	<b>128.7</b>	<b>1172.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>960</b>	<b>55.6</b>	<b>48.5</b>	<b>128.7</b>	<b>1172.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>51.8</b>	<b>37.4</b>	<b>88.8</b>	<b>898.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>870</b>	<b>51.8</b>	<b>37.4</b>	<b>88.8</b>	<b>898.8</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
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 ржаной	70	4.6	0.8	23.4	119.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>38.4</b>	<b>21.7</b>	<b>121</b>	<b>833.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>910</b>	<b>38.4</b>	<b>21.7</b>	<b>121</b>	<b>833.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-21г	Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8

54-2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	80	5.3	1	26.7	136.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>52.5</b>	<b>37.1</b>	<b>119.1</b>	<b>1020.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>940</b>	<b>52.5</b>	<b>37.1</b>	<b>119.1</b>	<b>1020.2</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1.3	8.1	7.7	108.7
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>940</b>	<b>40.8</b>	<b>28.7</b>	<b>120.5</b>	<b>902.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>940</b>	<b>40.8</b>	<b>28.7</b>	<b>120.5</b>	<b>902.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6.2	7.2	14.1	146.1
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>980</b>	<b>49.1</b>	<b>37.3</b>	<b>133.3</b>	<b>1064.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>980</b>	<b>49.1</b>	<b>37.3</b>	<b>133.3</b>	<b>1064.5</b>