

Десятидневное меню (родительская плата)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	3.2	5.5	10.3	103.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0.6	3.3	1.3	37.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	36	41.6	115.3	978
	Итого за день	900	36	41.6	115.3	978
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5.5	295.6
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	950	41.5	39.6	130.6	1042.9
	Итого за день	950	41.5	39.6	130.6	1042.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3.6	2.5	18.1	109.5
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	300	37.2	9.3	26.4	338.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	990	54.2	15.4	115.2	815.7
	Итого за день	990	54.2	15.4	115.2	815.7
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					

54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	850	39.2	42.1	114.6	992.6
	Итого за день	850	39.2	42.1	114.6	992.6
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2.9	5.4	9.7	98.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-2м	Гуляш из говядины	150	25.5	24.8	5.8	348.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	47.8	46	122.9	1095
	Итого за день	940	47.8	46	122.9	1095
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	3	5.5	10.8	104.7
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	150	25.1	23.8	10	354.7
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	42.7	37.7	112.8	960.5
	Итого за день	940	42.7	37.7	112.8	960.5
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	90	2.3	9.1	9.3	128.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	2.9	5.4	5.3	80.7
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-6м	Биточек из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	41.1	45.2	135.2	1110.2

	Итого за день	900	41.1	45.2	135.2	1110.2
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-12м	Плов с курицей	300	40.8	12.1	49.8	471.9
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	950	57.5	23.1	119.9	917
	Итого за день	950	57.5	23.1	119.9	917
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Обед	910	39	44.5	118.2	1027.8
	Итого за день	910	39	44.5	118.2	1027.8
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	110	1.1	5.7	3.4	68.7
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	5.1	2.6	14.6	101.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	920	35.7	22.4	118.6	816.4
	Итого за день	920	35.7	22.4	118.6	816.4

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	925	43.5	35.8	120.3	975.6
Среднее значение за период	925	43.5	35.8	120.3	975.6