

Многодетные и малообеспеченные

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					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-3г	Макароны отварные с сыром	230	12.1	10.5	43.9	318.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	3.6	16.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
1	Сосиски, сардельки отварные.	50	5.2	10.5	0.2	116.1
	Итого за Завтрак	560	21.1	36.5	65.5	674.6
	Итого за день	560	21.1	36.5	65.5	674.6
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-6г	Рис отварной	220	5.3	7.1	53.5	298.5
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	80	14	5.3	6.9	130.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	690	38.3	24.8	97.6	765.3
	Итого за день	690	38.3	24.8	97.6	765.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	250	13.7	10.6	59.9	389.5
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	640	31.8	24.4	91	710.5
	Итого за день	640	31.8	24.4	91	710.5
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-22м	Рагу из курицы	250	26.2	8.8	21.9	271.7
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	620	44.5	27.1	47.8	613.6

	Итого за день	620	44.5	27.1	47.8	613.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
ДП-7г	Каша перловая с овощами	220	8.1	11.2	53.9	348.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.2
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	180	0.2	0.1	2.9	12.9
54-9в	Булочка школьная	50	4.3	1.5	28.4	143.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Завтрак	600	29.6	18.6	115.9	747.6
	Итого за день	600	29.6	18.6	115.9	747.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	560	38.8	10.4	76.4	554.1
	Итого за день	560	38.8	10.4	76.4	554.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	220	12.1	9.3	52.7	342.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	660	29.7	23.2	94.1	704
	Итого за день	660	29.7	23.2	94.1	704
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13.9	17.7	0	215
54-1г	Макароны отварные	220	7.8	7.2	48.1	288.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
1	Сосиски, сардельки отварные.	50	5.2	10.5	0.2	116.1
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Завтрак	580	30.7	35.9	74	742.5
	Итого за день	580	30.7	35.9	74	742.5
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
ДП-2м	Голубец Ленивый (курица-говядина)	80	11	15	6.8	206.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	640	25.3	27.2	73.6	641.5
	Итого за день	640	25.3	27.2	73.6	641.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-20м	Говядина отварная	30	8.5	6.8	0.2	96.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
	Итого за Завтрак	570	22.4	29.5	60.8	598.2
	Итого за день	570	22.4	29.5	60.8	598.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	612	31.2	25.8	79.7	675.2
Среднее значение за период	612	31.2	25.8	79.7	675.2