



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12-18 лет Летняя таблица

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 Неделя 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	263
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>14,88</b>	<b>15,42</b>	<b>88,79</b>	<b>580,6</b>	
ОБЕД	Свекольник	250	2,25	6,60	16,92	108,85	131
	Ризотто со свиной и овощами	280	13,80	23,78	76,79	510,22	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>20,48</b>	<b>31,04</b>	<b>129,11</b>	<b>782,21</b>	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	14,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	7,54	7,87	29,16	235,4	543,2
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,54</b>	<b>7,87</b>	<b>43,16</b>	<b>330,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>42,9</b>	<b>54,33</b>	<b>281,06</b>	<b>1693,21</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	250	25,15	15,70	48,80	434,35	117
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>33,81</b>	<b>23,67</b>	<b>94,1</b>	<b>783,19</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,70	5,35	18,83	111,25	147
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	218,33	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	262,22	243
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>31,47</b>	<b>26,77</b>	<b>133,33</b>	<b>826,88</b>	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	7,00	21,60	155	516,1
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	9,89	10,73	20,07	217,04	454,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>15,29</b>	<b>17,73</b>	<b>41,67</b>	<b>375,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>80,57</b>	<b>68,17</b>	<b>289,1</b>	<b>1365,09</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,51	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,81</b>	<b>13,52</b>	<b>97,96</b>	<b>626,72</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	6,93	21,60	160,28	144,1
	Котлеты рыбные с соусом	100/20	11,51	11,44	15,44	171,91	345,1
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,78	340,44	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>28,77</b>	<b>28,67</b>	<b>128,08</b>	<b>852,85</b>	
ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Ватрушки с повидлом	100	7,30	7,09	20,12	205,93	540
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>7,38</b>	<b>7,09</b>	<b>30,74</b>	<b>247,37</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>53,96</b>	<b>49,28</b>	<b>256,76</b>	<b>1728,74</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	19,25	36,00	304,87	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>9,61</b>	<b>19,65</b>	<b>53,04</b>	<b>442,71</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	96,58	142,3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	100/20	12,43	14,72	15,44	171,91	412,1
	Рис отварной	180	4,64	8,04	48,10	261,53	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>24,30</b>	<b>45,09</b>	<b>104,99</b>	<b>693,26</b>	
ПОЛДНИК	Компот из кураги	200	1,92	0,12	15,86	112,36	512,1
	Косичка с сахаром	100	8,25	8,05	26,20	306,49	555,1
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>10,17</b>	<b>8,17</b>	<b>42,06</b>	<b>418,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>44,08</b>	<b>40,53</b>	<b>240,1</b>	<b>1554,82</b>	

<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	250	9,90	9,98	46,17	365,33	267
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	26,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,73</b>	<b>16,45</b>	<b>93,19</b>	<b>670,16</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,08	9,20	17,42	194,55	134,1
	Рагу из птицы	280	14,07	18,07	25,42	260,65	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	ПЦ 10,86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>21,5</b>	<b>27,93</b>	<b>86,62</b>	<b>652,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	5,62	6,40	32,74	261,60	543,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,62</b>	<b>6,4</b>	<b>39,72</b>	<b>288,14</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>44,85</b>	<b>50,78</b>	<b>219,53</b>	<b>1611,2</b>	
<b>День 6 Неделя 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная жидкая	250	7,05	8,95	41,77	275,77	268
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	26,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>15,08</b>	<b>13,67</b>	<b>88,98</b>	<b>580,84</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	250	1,92	8,68	12,27	112,6	128,1
	Оладьи из печени по-кунцевски	100/20	11,14	14,13	19,56	222,72	390
	Макаронные изделия отварные	180	6,97	9,50	54,78	349,44	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>24,46</b>	<b>32,97</b>	<b>122,91</b>	<b>847,90</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	14,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543,3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,27</b>	<b>8,06</b>	<b>36,47</b>	<b>334,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>48,81</b>	<b>54,7</b>	<b>247,46</b>	<b>1763,41</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет с зеленым горошком	250	27,10	18,62	32,05	273,25	302
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,05	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>35,76</b>	<b>26,59</b>	<b>77,35</b>	<b>622,09</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп-лапша на курином бульоне	250	4,93	8,10	9,85	241,48	156
	Плов из отварной птицы	280	15,37	33,52	64,44	563,81	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>24,97</b>	<b>42,42</b>	<b>110,53</b>	<b>976,31</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Пирог морковный	100	8,68	11,29	31,80	190,46	6/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>8,76</b>	<b>11,29</b>	<b>42,42</b>	<b>230,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>69,49</b>	<b>80,3</b>	<b>230,3</b>	<b>1829,3</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная вязкая	250	9,78	8,80	50,75	321,65	250
	Булочка ванильная	100	8,74	7,65	37,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	26,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,72</b>	<b>16,45</b>	<b>95,2</b>	<b>664,08</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	250	5,62	8,18	21,60	232,79	144,1
	Биточки рыбные с соусом	100/20	13,17	13,04	15,47	212,13	345,2
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,37	9,50	46,62	270,81	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,56	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>35,43</b>	<b>31,80</b>	<b>134,33</b>	<b>950,79</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	19,76	9,73	29,30	225,13	454,4
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>19,84</b>	<b>9,73</b>	<b>39,92</b>	<b>265,57</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>73,99</b>	<b>57,68</b>	<b>269,45</b>	<b>1580,44</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	8,95	19,25	36,00	364,87	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>9,61</b>	<b>19,65</b>	<b>53,04</b>	<b>442,71</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,80	7,78	9,25	96,58	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	100/20	25,84	22,53	11,93	230,98	412,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,13	7,70	50,42	362,22	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>42,20</b>	<b>38,67</b>	<b>107,00</b>	<b>852,92</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503

	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	8,06	22,47	239,67	543,3
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>6,27</b>	<b>8,06</b>	<b>29,45</b>	<b>266,21</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1660</b>	<b>83,06</b>	<b>66,38</b>	<b>189,49</b>	<b>1561,84</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	10,87	19,55	63,35	300,81	296
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>18,7</b>	<b>26,02</b>	<b>110,37</b>	<b>605,64</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	3,06	9,20	17,42	194,55	134,1
	Курица в соусе томатном	100	13,37	12,94	13,44	218,33	405
	Рагу из овощей	160	2,97	14,08	43,48	261,35	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	10,02	52,2	109
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>24,09</b>	<b>37,02</b>	<b>110,58</b>	<b>846,75</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сок фруктовый, плодовой, ягодный , томатный	200	0,20	0,20	12,80	100	518,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	5,62	6,40	32,74	261,60	543,4
		<b>300</b>	<b>5,82</b>	<b>6,6</b>	<b>45,54</b>	<b>361,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>5,82</b>	<b>6,6</b>	<b>45,54</b>	<b>361,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>48,61</b>	<b>69,64</b>	<b>266,49</b>	<b>1812,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16500</b>	<b>562,34</b>	<b>591,79</b>	<b>2449,74</b>	<b>17419,04</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1650</b>	<b>56,234</b>	<b>59,179</b>	<b>244,974</b>	<b>1741,904</b>	

завтрак	550	19,17	19,11	85,20	601,87
обед	800	27,77	31,21	116,66	823,16
полдник	300	9,30	8,86	43,12	311,88