

1. Меню для детей 11 -18 лет

1.1. Основное меню

№ рецептуры (11-18 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	9	13,3	54,8	374,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	575	15,3	18,3	78,6	539,1
	Обед					
70, 71	Овощи натуральные свежие (соленые)	70	0,64	0,08	1,28	10,4
102	Суп картофельный гороховый с мясом	250	7,66	6,05	21,1	164
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-1 соус-2020	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9
54-2жн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	930	33	26,23	99,98	763,9
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8

Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	610	38,2	10,5	88,9	603,2
	Обед					
12 54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136
99	Суп из овощей с мясом	255	4,76	9,18	12,11	150
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	865	35,66	44,28	79,31	857,6
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	108,1
54-16к-2020	Каша «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	710	15,9	15,6	71,2	538,2
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9
104,105	Суп картофельный с фрикадельками мясными	250	6,15	5,96	14,09	153
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
Пром.	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5
54-10гн-2020	Чай с клюквой и сахаром	200	0,3	0,1	6,8	28,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	935	34,05	38,16	111,69	943,2
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	625	22,95	13,25	64,55	468,05
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143
82	Борщ с капустой свежей с мясом и сметаной	250	4,39	5,64	9,33	114
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	860	37,59	25,44	84,83	727,3
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	250	104	14,5	46,9	359,9
54-6гн-2020	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7

	Итого за Завтрак	610	106,8	15,5	78,7	507,2
	Обед					
Пром.	Икра кабачковая	60	0,72	2,82	4,62	46,8
96	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	250	2,21	4,33	19,38	115
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,1	20,1	4,3	258,3
54-21хн-2020	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за обед	850	26,23	36,15	93,3	792,6
	Понедельник, 2 недели					
	Завтрак					
54-20с-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	435,9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	600	30,7	36	53,7	660,5
	Обед					
54-17с-2020	Салат из моркови и чернослива	80	1,2	0,2	17,2	75,7
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	4,1	12,42	117,96
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
Пром.	Котлета из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-3 соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
389 Пром.	Сок	200	1	0,2	20,2	75
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	865	40,45	29,45	138,17	967,41
	Вторник, 2 недели					
	Завтрак					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,4	28,6	16,6	433,7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	550	18,1	19,9	53,3	464,3
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	100	0,9	10,2	7,2	123,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,6	5,2	4,4	103
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	830	26,2	27,9	113,2	808,5
	Среда, 2 недели					
	Завтрак					
54-26м-2020	Плов из булгура с курицей	250	24,6	10,9	48,5	390,4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Пром.	Банан	130	2	0	29,1	124,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	610	32,4	14,8	100,7	664,6

54-2з-2020	Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3
88	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	250	4,55	8,54	8,33	133
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром.	Печенье «Юбилейное»	75	5,7	13,5	49,5	345,7
	Итого за обед	855	36,95	46,44	97,03	960,6
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Мандарин	70	0,6	0,1	5,3	24,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	565	12,9	13	59,3	405,8
	Обед					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	40	0,8	0,1	4,1	20,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3
54-1г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
Пром.	Йогурт	100	3,4	2,5	5,5	58,1
	Итого за Обед	1000	24,4	24,9	120,3	802,3
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
Пром.	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-23хн-2020	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,3	50,5
Пром.	Яблоко	130	0,5	0,5	12,7	57,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7
	Итого за Завтрак	635	27,6	13,9	85,2	574,9
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,6	76,1
97	Суп - уха	250	7,52	3,77	36,05	135
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5
54-23м-2020	Биточки из курицы	75	14,3	3,3	10	127,1
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	2,1	2,2	33,1
54-2хн-2020	Компот из сухофруктов	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4
	Итого за Обед	935	40,52	23,77	143,15	874,1