

# Примерное двухнедельное меню для учащихся 12 лет и старше, имеющих условия для работы на сырье весна, лето

Возрастная категория: от 11 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>Завтрак</b>					
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27.4</b>	<b>28.9</b>	<b>77</b>	<b>678.9</b>
	<b>Обед</b>					
235	Суп - лапша домашняя	250	6.4	12.6	32.6	269.4
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910</b>	<b>39</b>	<b>27.8</b>	<b>134.2</b>	<b>943.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>66.4</b>	<b>56.7</b>	<b>211.2</b>	<b>1622.4</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	120	3.4	8.1	3.4	100
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	6	7.3	35.4	231.5
54-2р-2020	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-23гн-2020	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	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>34.3</b>	<b>25.5</b>	<b>78.4</b>	<b>679.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-12з-2020	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870</b>	<b>37.7</b>	<b>39.6</b>	<b>108.9</b>	<b>942.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>72</b>	<b>65.1</b>	<b>187.3</b>	<b>1622.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	220	22.8	13.4	38.5	366
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>34.1</b>	<b>30.1</b>	<b>68.8</b>	<b>681.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
712	Курица запеченая	100	14.8	19.8	0.1	237.9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	220	12.1	9.3	52.7	342.8
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>39.3</b>	<b>42.4</b>	<b>102.8</b>	<b>950.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1510</b>	<b>73.4</b>	<b>72.5</b>	<b>171.6</b>	<b>1632.5</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-14к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	230	9.1	10.2	48.9	323.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Варенье	50	0.2	0.1	37	149.1
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>15.6</b>	<b>11.1</b>	<b>128.6</b>	<b>676.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	130	22.1	21.5	5.1	301.8
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>975</b>	<b>41.9</b>	<b>38.1</b>	<b>110.1</b>	<b>952</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>57.5</b>	<b>49.2</b>	<b>238.7</b>	<b>1628.5</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
753	макаронные изделия отварные	180	7.8	6.8	35.1	232.8
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>680</b>	<b>33.3</b>	<b>17.2</b>	<b>95.1</b>	<b>668.1</b>

	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	120	1.4	10.7	8	134.3
54-9с-2020	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-12р-2020	Рыба, запеченная с сыром и луком	130	20.9	14.4	3.7	227.7
54-22хн-2020	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>995</b>	<b>41.9</b>	<b>38.8</b>	<b>108.6</b>	<b>952.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>75.2</b>	<b>56</b>	<b>203.7</b>	<b>1620.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	250	7.1	12.3	54.2	355.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Джем из абрикосов	10	0.1	0	7.2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>19.4</b>	<b>19.1</b>	<b>108.1</b>	<b>680.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с-2020	Суп гороховый	300	9.8	4.2	22.4	166.4
54-9г-2020	Рагу из овощей	250	4.8	12.5	22.7	222.2
54-23м-2020	Биточек из курицы	120	22.9	5.2	16	202.4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1070</b>	<b>46.1</b>	<b>28</b>	<b>125.3</b>	<b>937</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>65.5</b>	<b>47.1</b>	<b>233.4</b>	<b>1617.1</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5.4	6.6	31.8	208.4
54-7м-2020	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>28.9</b>	<b>25.7</b>	<b>81.4</b>	<b>673.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	120	3.4	8.1	3.4	100
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
712	Курица запеченая	110	16.3	21.8	0.1	261.7
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5.3	6.3	36.6	224.5
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2

Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>960</b>	<b>41.2</b>	<b>44</b>	<b>98.1</b>	<b>953.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1580</b>	<b>70.1</b>	<b>69.7</b>	<b>179.5</b>	<b>1626.5</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	220	18.6	26.4	4.8	330.6
738	Фрикадельки куриные	100	17.8	9.1	5.8	176.2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>40.6</b>	<b>36.1</b>	<b>47.2</b>	<b>676.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	110	1.3	9.8	7.3	123.1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	6.4	7.7	13.7	149.1
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	100	16.6	11.5	2.9	181
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>975</b>	<b>41.8</b>	<b>39.1</b>	<b>108.3</b>	<b>952.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1545</b>	<b>82.4</b>	<b>75.2</b>	<b>155.5</b>	<b>1628.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-23гн-2020	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	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>36.6</b>	<b>16.4</b>	<b>95.4</b>	<b>674.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	150	2.1	8.1	19.4	159.3
219	Суп картофельный с крупой (с пшенкой)	300	3.3	3.3	22.3	132.2
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20.4	19.8	4.7	278.6
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1060</b>	<b>37.2</b>	<b>38.1</b>	<b>111.9</b>	<b>940</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>73.8</b>	<b>54.5</b>	<b>207.3</b>	<b>1614.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
	чай зеленый	200	0.2	0	0.1	1.1

Пром.	Джем из абрикосов	50	0.3	0	36	144.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>17.1</b>	<b>26.3</b>	<b>92.8</b>	<b>674.4</b>
	<b>Обед</b>					
54-26з-2020	Икра овощная	100	1.8	4.6	7.5	78.6
208	Рассольник Ленинградский с перловкой	300	2.6	5.7	18.5	135.4
54-11г-2020	Картофельное пюре	230	4.7	8.1	30.4	213.7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1030</b>	<b>30.9</b>	<b>34</b>	<b>112.2</b>	<b>879</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>48</b>	<b>60.3</b>	<b>205</b>	<b>1553.4</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364815856650642284113491708867743929850506510542

Владелец Сагалакова Ольга Петровна

Действителен с 08.08.2023 по 07.08.2024