

5-11 завтрак обед, кондитерка 2025г(без салатов)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Печенье	23	1.7	2.3	17.1	95.6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	553	23.3	21.3	84	620.9
	Второй завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Второй завтрак	240	5.8	4	25.7	162.2
	Обед					
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	300	7.4	8.7	16.9	175.4
54-21г	Горошница	200	19.3	1.8	45	273.1
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	240	0.6	0	23.7	97.2
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Зефир	100	0.8	0.1	79.8	323.3
	Итого за Обед	1040	48.6	19.2	205.1	1187.1
	Итого за день	1833	77.7	44.5	314.8	1970.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
51	Гуляш из мяса кур	90	18.1	9.3	0.8	159
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	28.7	14.7	69	522.5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	150	1.4	15.3	10.7	185.7
54-19с	Борщ с фасолью	240	3.7	6.1	14.8	129
52	Картофель тушеный с мясом кур	250	15.1	23.5	30.6	394.7
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	31.9	46.5	145.9	1129.4
	Итого за день	1880	61.9	61.2	246.7	1783.9
	Неделя 1 Среда					

	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	14.9	60.6
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	590	22.9	19.1	87.2	612.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-28с	Борщ с капустой и картофелем (вариант 2)	300	6.5	5.2	11.2	117.4
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-1гн	Чай без сахара	270	0.3	0.1	0.1	1.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Печенье	80	6	7.8	59.5	332.6
	Итого за Обед	1040	41.5	33	172.1	1151.8
	Итого за день	1880	65.7	52.1	291.1	1896.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-28г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-6м	Биточек из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	160	0.4	0	15.8	64.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	550	21.7	19.2	84.7	598.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
50	бефстроганов из мяса кур	100	22.6	14.9	2.2	233.1
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	50	2	15.3	31.3	270.5
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	950	42.3	56.6	124.7	1177.3
	Итого за день	1750	65.3	75.8	241.2	1907.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	27	6.3	8	0	96.7
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	43	3.3	0.3	21.2	100.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	Итого за Завтрак	610	23	21.5	83.7	620
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	300	7.2	3.3	23.3	151.3
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	130	19.5	20.2	3.1	272
Пром.	Сок абрикосовый	300	1.5	0	38.1	158.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	42.3	51.7	135.5	1176
	Итого за день	1900	66.6	73.2	251	1928
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	220	0.5	0	21.8	89.1
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	590	27.8	21.7	73.4	600.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-23с	Свекольник (вариант 2)	230	5.3	3.1	12.5	98.7
54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
14	котлета из мяса 2	110	18.2	9.4	9.2	194.1
54-1гн	Чай без сахара	140	0.1	0	0	1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	63.4	49.2	125.4	1199.2
	Итого за день	1880	92.5	70.9	230.6	1931.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	75	11.2	11.6	1.8	156.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	565	21.2	17.4	81.9	569.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	300	9.8	4.2	22.4	166.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	250	0.2	0.1	8	33.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1040	39.7	28.7	135.6	958.7
	Итого за день	1855	62.2	46.1	249.3	1660.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
	Итого за Завтрак	680	29.7	13.4	94.8	619.1
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	300	13	9.1	20.9	217.3
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
50	бефстроганов из мяса кур	100	22.6	14.9	2.2	233.1
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	250	0.1	0	6.5	26.7
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	49.3	32.3	112.2	935.9
	Итого за день	1970	80.3	45.7	238.8	1687
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	65	4.9	0.5	32	152.4
Пром.	Яблоко	115	0.5	0.5	11.3	51.1
	Итого за Завтрак	550	23.9	17.5	88.7	607.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	300	7.7	8.7	16.2	173.4

54-22м	Рагу из курицы	300	31.4	10.6	26.3	326
Пром.	Сок яблочный	250	1.3	0.3	25.3	108.3
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	90	2.5	3	69.6	315.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	Итого за Обед	1040	50.5	23.4	186.6	1157.2
	Итого за день	1840	75.7	40.9	307.1	1896.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	550	19.7	15.7	88	571.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	300	9.8	4.2	22.4	166.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	18	18.6	2.9	251.1
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	250	0.3	0.1	8.3	34.9
Пром.	Печенье	70	5.3	6.9	52.1	291.1
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	Итого за Обед	1040	47.1	37.6	162.8	1176.7
	Итого за день	1840	68.1	53.3	282.6	1880.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	110	15.2	8.2	6.9	162
54-3соус	Соус красный основной	60	2	1.5	5.3	42.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Зефир	50	0.4	0.1	39.9	161.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	29.7	10.9	95.8	599.8
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	300	11.9	5.7	18.6	173.5
52	Картофель тушеный с мясом кур	230	13.8	21.7	28.2	363.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	17.8	72.7
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	190	0.8	0.8	18.6	84.4
	Итого за Обед	1040	38.2	33.4	116.9	921.1

	Итого за день	1840	69.2	44.3	244.5	1652.9
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2)	160	3.7	4.6	19.4	133.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	570	24.7	21.8	72.9	586.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	Итого за Второй завтрак	250	1.3	0	31.8	132
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-11з	Салат из моркови и яблок	135	1.2	13.7	9.7	167.1
54-17с	Суп из овощей	300	2.1	5.6	12.1	106.8
54-6о	Яйцо вареное	80	9.6	8.1	0.5	113.1
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	145	0.1	0.1	7.2	30.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1040	60.6	52	92.4	1079.9
	Итого за день	1860	86.6	73.8	197.1	1798.5