

Десятидневное меню для организации питания обучающихся 12-18 лет



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 1</b>							
Обед	1. Салат из свежих помидор и огурцов	120	1,2	6,2	3,7	74,9	54-5з-2020
	2.рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с
	3.Биточек из курицы	150	28,6	6,5	20,1	253	54-23м-2020
	4.Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5	54-10г
	5.соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2	54-2соус
	6.Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	7.Масло сливочное(порциями)	30	0,2	21,8	0,4	198,3	53-19з
	8.Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.
	9. Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		1040	49,1	50,3	132,7	1177,8	
<b>Неделя 1 день 2</b>							
Обед	1. Салат из моркови и яблок	150	1,4	15,3	10,7	185,7	54-11з-2020
	2.Борщ с картофелем капустой и сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с
	3.Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	54-6п
	4.Котлета рыбная любительская(минтай)	170	21,8	6,9	10,4	190,8	54-14р
	5. Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6	54-5соус
	6.Масло сливочное (порциями)	30	0,2	21,8	0,4	198,3	53-19з
	7.Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	54-32хн
	8.Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром.
	9. Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		1040	38,7	59,8	116,4	1158,6	

<b>Неделя 1 день 3</b>							
<b>Обед</b>	1.Свекла отварная дольками	120	1.8	0.1	10.5	50.4	54-28з
	2.Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6	54-7с-2020
	3.Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3	54-22м
	4.Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6	54-4г-2020
	5.Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн
	6. Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
	7.Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.
	8.Масло сливочное(порциями)	30	0.2	21.8	0.4	158.3	53-19з
<b>Итого за Обед</b>		1040	50.5	44.6	146.8	1149.4	
<b>Неделя 1 день 4</b>							
<b>Обед</b>	1.Салат из свежих помидор и огурцов	130	1.3	6.7	12.6	81.2	54-5з-2020
	2.Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1	54-8с
	3.Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7	54-10г
	4.Рыба тушенаяс овощами(минтай)	200	27.7	14.8	12.6	294.5	54-11р
	5.Соус белый основной	50	1.4	1.9	2.2	31.2	54-2соус
	6. Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
	7.Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	54-35хн
	8.Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	Пром.
	9.Масло сливочное(порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3	53-19з
<b>Итого за Обед</b>		1040	48.1	56	126.6	1167.6	
<b>Неделя 1 день 5</b>							
<b>Обед</b>	1.Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5	54-6з-2020
	2.Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	54-1с
	3.Макаронны отварные с сыром	230	12.1	10.5	43.9	318.5	54-3г
	4.Котлета из курицы	130	24.8	5.6	17.4	219.2	54-5м
	5.Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн
	6.Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3	53-19з
	7.Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.
	6.Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		860	50.9	55.5	120.4	1184.1	
<b>Неделя 1 день 6</b>							

<b>Обед</b>	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	170	3.8	18.7	6.10	208.3	54-6з-2020
	2. Борщ с картофелем капустой и сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	54-2с
	3. Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3	54-26м
	4. Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.1	54-21гн
	5. Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	Пром.
	6. Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		890	41.5	37.8	118.6	980.6	
<b>Неделя 1 день 7</b>							
<b>Обед</b>	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	130	1.3	6.7	4	81.2	54-5з-2020
	2. Суп крестьянский с крупой(рис)	200	5	5.8	11.3	116.9	54-11с
	3. Котлета из курицы	150	28.6	6.5	20.1	253	54-5м
	4. Горошница	180	17.3	1.6	40.5	245.8	54-21г
	5. Соус молочный натуральный	30	1.8	3.7	4.8	59.6	54-5соус
	6. Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	54-1хн-2020
	7. Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	Пром.
	8. Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.
	9. Масло сливочное(порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2	53-19з
<b>Итого за Обед</b>		1010	62	39.8	145.2	1185	
<b>Неделя 1 день 8</b>							
<b>Обед</b>	1. Салат из моркови и яблок	150	1.4	15.3	10.7	185.7	54-11з-2020
	2. Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5	54-19с
	3. Шницель из курицы	160	30.5	6.9	21.4	269.8	54-24м
	4. Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	54-6г
	5. Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5	54-2соус
	6. Компот из яблок с лимоном	180	0.2	21.8	0.4	198.3	54-34хн
	7. Масло сливочное(порциями)	30	0.2	4.8	0.4	198.3	53-19з
	8. Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	Пром.
	9. Хлеб пшеничный	55	4.2	0.4	27.1	128.9	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		970	45.4	55.6	127.5	1190.9	
<b>Неделя 1 день 9</b>							
<b>Обед</b>	1. Свекла отварная дольками	100	1.5	0.1	8.7	42	54-28з
	2. Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9	54-9с

	3.Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	200	27.7	14.8	12.6	294.5	54-11р
	4.Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4	54-4г-2020
	5.Компот их свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	54-32хн
	6.Масло сливочное (порциями)	30	0.2	21.8	0.4	198.3	53-19з
	7.Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1	Пром.
	8.Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		1010	53.6	50	133.5	1198	
<b>Неделя 1 день 10</b>							
<b>Обед</b>	1. Салат из свежих помидор и огурцов	120	1.2	6.2	3.7	74.9	54-5з-2020
	2.Рассольник Ленинградский	230	4.3	5.2	12.3	113	54-3с
	3.Биточек из курицы	130	24.8	5.6	17.4	219.2	54-23м-2020
	4.Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277	54-3г
	5.Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1	54-3соус
	6.Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	54-21гн
	7.Масло сливочное(порциями)	30	0.2	21.8	0.6	198.3	53-19з
	8.Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	Пром.
	9. Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		1020	53	52.8	125.8	1188.7	