

МБОУ Черноярская СОШ

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					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1г	Макаронны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-22м	Рагу из курицы	150	15.7	5.3	13.1	163
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	1020	42.7	28.9	161.3	1074.8
	Итого за день	1020	42.7	28.9	161.3	1074.8
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	200	3.9	35.4	10.8	377.2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Молоко 2.5%	170	4.9	4.3	8.2	90.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	1120	36.3	57.7	115.8	1126.3
	Итого за день	1120	36.3	57.7	115.8	1126.3
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Печенье	35	2.6	3.4	26	145.5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	935	47.8	25.5	121.6	907.2
	Итого за день	935	47.8	25.5	121.6	907.2
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Молоко 2.5%	170	4.9	4.3	8.2	90.6
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	1080	47.6	35.1	139.1	1063.2
	Итого за день	1080	47.6	35.1	139.1	1063.2
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Молоко 2.5%	100	2.9	2.5	4.8	53.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	1100	54.3	27.5	130.4	986.2
	Итого за день	1100	54.3	27.5	130.4	986.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2.3	11	3.6	122.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2.7	19.4	126.1
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7.8	22	282
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Пряник	30	1.8	1.4	22.5	109.8
	Итого за Обед	930	48.6	24.1	122.9	902.4
	Итого за день	930	48.6	24.1	122.9	902.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
	Итого за Обед	1060	39.2	30.1	124.2	923.8
	Итого за день	1060	39.2	30.1	124.2	923.8
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8

54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10.5	9.1	38.2	277
54-22м	Рагу из курицы	100	10.5	3.5	8.8	108.7
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	990	40.1	35	128.7	991.2
	Итого за день	990	40.1	35	128.7	991.2
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5.4	4.3	9.3	97.9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	1110	52.7	25.8	114.9	904.1
	Итого за день	1110	52.7	25.8	114.9	904.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	130	2.9	14.3	4.7	159.3
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-11г	Картофельное пюре	250	5.1	8.8	33	232.3
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Обед	860	39.8	33.2	131.7	984.6
	Итого за день	860	39.8	33.2	131.7	984.6