

4.Весенне-летнее перспективное меню с 12 лет и старше

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
№2842	Салат Ромашка	100	3.9	5.6	10.1	106.3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	595	21.3	20.7	68.8	546.2
	Обед					
№ 22	Салат картофельный с зелёным горошком	100	3.1	11.4	10.7	158
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	11.1	13.9	8.4	203.2
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1.8	1.8	2.9	34.4
№ 211	Кисель из концентрата	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Котлета "Особенная"	100	12.8	11.2	8.2	184.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	40.2	46.5	126.7	1085.9
	Итого за день	1535	61.5	67.2	195.5	1632.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
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
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	23.2	17.9	81.3	579.2
	Обед					
№8	Салат из свежих помидор	100	1	5.2	5	70.3
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	12.4	9.1	19.7	210.1
54-11г	Картофельное пюре	130	2.7	4.6	17.2	120.8
54-8г	Капуста тушеная	50	1.2	1.5	4.9	37.8
54-19м	Печень тертая	100	14.2	22.6	5.6	282.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	37.8	43.8	106.8	970.7
	Итого за день	1480	61	61.7	188.1	1549.9

	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-12з	Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
№236	Пудинг из творога с рисом	200	33.6	14.5	42.2	434.1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	580	39.6	22.1	103.2	771.9
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
№18	Салат из свеклы с изюмом	100	1.5	6.8	18.3	140.6
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	10.9	13.7	18.2	239.4
П/Ф	Пельмени	200	16.9	26.4	47.3	494.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	640	35.2	55	118.5	1109.1
	Итого за день	1220	74.8	77.1	221.7	1881
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-18к	Суп молочный с рисом	250	6.1	5.6	21.8	162.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	Фруктовое пюре (Салат из фруктов)	100	0	0	13.6	54.4
	Итого за Завтрак	635	17	22.2	74.9	567.4
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	15.4	13.6	18.5	258
54-7г	Рис припущенный	180	4.2	5.8	42	236.2
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	100	12.3	4.2	5	107.4
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	39.5	35.8	115.8	942.8
	Итого за день	1575	56.5	58	190.7	1510.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
№2842	Салат Ромашка	100	3.9	5.6	10.1	106.3
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8

	Итого за Завтрак	570	27.4	31.4	49.1	588.4
	Обед					
№9	Салат из свежих огурцов	100	1.1	5.1	3.8	65.3
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	5.1	28.7	187
54-8г	Капуста тушеная	60	1.4	1.8	5.8	45.4
П/Ф	Тефтели "Натуральные"	100	12.3	10	7.2	167.9
№ 211	Кисель из концентрата	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	29.4	28.1	123.6	864.6
	Итого за день	1480	56.8	59.5	172.7	1453
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Пельмени	200	16.9	26.4	47.3	494.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	550	25.8	37.4	81.7	765.4
	Обед					
№ 4265	Салат Зелёный	120	5	17.9	2.9	193.1
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	10.6	8.7	20.5	203
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	265	32.9	8.3	23.3	298.9
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	915	54.5	35.8	85.2	880.5
	Итого за день	1465	80.3	73.2	166.9	1645.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
П/Ф	Вареники	220	24.8	12.4	32.4	340.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	580	29.5	20.3	66.4	566.8
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	10.7	10.5	15.4	199.4
№111	Рагу из овощей	180	3.1	8.2	18	158.5
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.3	15.6	234.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	910	39.4	39.7	111.1	959.9
	Итого за день	1490	68.9	60	177.5	1526.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
№24	Салат Студенческий	100	3.5	11.9	8.8	156.6
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-33хн	Напиток апельсиновый	200	0.2	0	8	33
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	700	22	27.7	89.3	694.3
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	10.9	13.7	18.2	239.4
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	5.9	35.5	219
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	115	15.9	8.5	7.2	169.1
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	945	39.8	34.2	109.6	905
	Итого за день	1645	61.8	61.9	198.9	1599.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	200	15.3	9.2	26	247.6
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Фруктовое пюре (Салат из фруктов)	100	0	0	13.6	54.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	570	25	13.4	78.2	532.9
	Обед					
№20	Салат Школьный	100	1.4	8.4	6.9	109.1
54-20с	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	10.5	3.3	18.2	144.2
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-29м	Фрикадельки из говядины	100	13.7	12.2	6.8	191.2
54-2соус	Соус белый основной	30	1.7	2.3	1.5	33.2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	39.7	33	111.3	899.4
	Итого за день	1510	64.7	46.4	189.5	1432.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	14.2	6.4	204.7
Пром.	Икра из кабачков. Консервы	100	1.9	8.9	7.7	118.5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5.8	5	9.6	106.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Завтрак	670	27.1	29.3	74.4	669.3
	Обед					
№9	Салат из свежих огурцов	120	1.3	6.1	4.5	78.4
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11.2	13.9	13.9	225.9
54-12м	Плов с курицей	260	35.5	8.4	43.3	390.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Итого за Обед	725	54.8	29.3	101.3	888.9
	Итого за день	1395	81.9	58.6	175.7	1558.2

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	602	25.8	24.2	76.7	628.2
Обед	877.5	41	38.1	111	950.7
Среднее значение за период	1479.5	66.8	62.4	187.7	1578.9