

6.Осенне-зимнее перспективное меню 12 лет и старше проживающие

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-32з	Морковь в нарезке	100	1.3	0.1	6.9	33.7
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	610	20.7	16.8	70.5	514.9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	160	0.8	0	20.3	84.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	260	1.2	0.4	30.1	128.9
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
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
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
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.	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	45	51.4	134.6	1181.3
	Полдник					
54-14в	Ватрушка с повидлом	100	6.2	2.8	64.7	308.9
Пром.	Кефир 2.5%	250	7.3	6.3	10	125.3
	Итого за Полдник	350	13.5	9.1	74.7	434.2
	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-22м	Рагу из курицы	280	29.3	9.9	24.5	304.3
54-4гн	Чай с молоком без сахара	200	1.6	1.1	2.2	25.5
Пром.	Хлеб ржаной	49	3.2	0.6	16.4	83.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Ужин	679	38.7	12.1	70.2	544.8
	Итого за день	2839	119.1	89.8	380.1	2804.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21з	Кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.1	31.3
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.1	9.2	38.6	270.3

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	570	23	17	82.3	574.6
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	100	0.3	0.2	16.3	68.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	0.7	37.3	162.7
	Обед					
№15	Салат Витаминный	100	1.6	5.2	12.1	101.7
54-8с	Суп гороховый	250	12.7	11.3	21.4	237.9
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	6	284.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
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	910	38.6	46	116	1031.7
	Полдник					
54-6т	Сырники	100	19.6	5.7	14	186.1
Пром.	Снежок 2.5%	250	6.8	6.3	27	191.3
	Итого за Полдник	350	26.4	12	41	377.4
	Ужин					
54-20з	Горошек зеленый	113	3.3	0.2	6.7	41.7
П/Ф	Вареники	230	25.9	13	33.9	356
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	613	34.4	13.9	70.4	544.1
	Итого за день	2643	124.2	89.6	347	2690.5
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-4т	Пудинг из творога с яблоками	200	30.5	14.4	18.1	324.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6
	Итого за Завтрак	610	36.8	25.4	90.8	739.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
Пром.	Апельсин	135	1.2	0.3	10.9	51
	Итого за Второй завтрак	315	2.1	0.5	29.1	128.9
	Обед					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	100	1.8	5.4	16.6	122.3
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	10.9	13.7	18.2	239.4

П/Ф	Пельмени	250	21.2	33	59.2	618.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	880	39.9	52.9	131.4	1160.6
	Полдник					
ДП-4в	Блинчики с джемом	100	7.6	8.1	36.3	248.5
Пром.	Молоко 2.5%	250	7.3	6.3	12	133.3
	Итого за Полдник	350	14.9	14.4	48.3	381.8
	Ужин					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	600	37.8	20	94.3	709.5
	Итого за день	2755	131.5	113.2	393.9	3120
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	240	5.9	5.4	20.9	155.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	12.7	64.9
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Завтрак	558	24.3	27.4	63	594.7
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	130	0.4	0	21.5	87.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	230	0.8	0.4	31.3	131.8
	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)	90	11.1	3.8	4.5	96.7
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	41	3.1	0.3	20.2	96.1
Пром.	Хлеб ржаной	41	2.7	0.5	13.7	70
	Итого за Обед	932	38.3	35.4	114.6	929.8
	Полдник					
№53	Булочка Веснушка	100	7.6	4.7	53.8	287.8
Пром.	Йогурт 2.5%	250	8.5	6.3	13.8	145.3
	Итого за Полдник	350	16.1	11	67.6	433.1

	Ужин					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-17м	Запеканка картофельная с печенью	240	27.5	13.3	38.6	383.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Ужин	600	37.3	17.5	74.8	605.4
	Итого за день	2670	116.8	91.7	351.3	2694.8
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
№10	Салат из моркови	100	1.2	0.1	16.2	70.3
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.6
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	570	24.7	25.9	55.2	552.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	100	0.7	0.2	11.4	50.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	200	2.2	0.7	32.4	144.7
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-8г	Капуста тушеная	50	1.2	1.5	4.9	37.8
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	130	3.8	4.6	26.4	162.2
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
№ 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	30	36.9	127.9	963.9
	Полдник					
54-9в	Булочка школьная	100	8.6	2.9	56.7	287.7
Пром.	Кефир 2.5%	250	7.3	6.3	10	125.3
	Итого за Полдник	350	15.9	9.2	66.7	413
	Ужин					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	160	22.2	11.9	10.1	235.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	600	31	18.4	82.5	618.4
	Итого за день	2630	103.8	91.1	364.7	2692.3
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-21з	Кукуруза сахарная	50	1	0.2	5.1	26.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-10к	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	250	10.5	13.5	46.4	348.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Завтрак	550	18.3	24.3	75.7	593.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Второй завтрак	280	1.8	0.2	31	132.8
	Обед					
№ 4265	Салат Зелёный	100	4.2	15	2.4	160.9
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	250	10.6	8.7	20.5	203
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	280	34.7	8.7	24.6	315.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	49	3.2	0.6	16.4	83.7
	Итого за Обед	929	56.7	33.5	91.5	894
	Полдник					
№ 257	Булочка молочная	100	9.1	4.3	53.8	290.6
Пром.	Снежок 2.5%	250	6.8	6.3	27	191.3
	Итого за Полдник	350	15.9	10.6	80.8	481.9
	Ужин					
№21	Салат Пёстрый	100	1.1	5.2	11.8	98.2
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-5м	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Ужин	650	30.1	17.5	103.8	694.4
	Итого за день	2759	122.8	86.1	382.8	2796.5
	Неделя 1 Воскресенье					
	Завтрак					
54-27з	Морковь отварная дольками	80	1.1	2.6	5.5	50.1
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	9.1	11.6	42.6	311.3
54-32хн	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 йодированный	32	2.4	0.3	15.7	75
	Итого за Завтрак	592	14.8	15	83.7	529.2
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	150	0.5	0.2	22.8	94.4
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	250	0.9	0.6	32.6	138.8
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	100	1.5	4.7	7.4	78
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	10.7	10.5	15.4	199.4

54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	100	17.4	11.4	15.6	234.3
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	39.3	36.4	109.2	921.1
	Полдник					
54-16в	Шанежка с яблоками	100	5.2	3	42.1	216.3
Пром.	Ряженка 2.5%	250	7.3	6.3	10.5	127.3
	Итого за Полдник	350	12.5	9.3	52.6	343.6
	Ужин					
№23	Салат Степной	100	1.4	4.3	8.1	76.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
ДП-1м	Биточек из курицы и говядины	100	15.8	17.2	11.8	265.6
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
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 Ужин	600	29.2	28.2	77.4	682.1
	Итого за день	2702	96.7	89.5	355.5	2614.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-32з	Морковь в нарезке	80	1	0.1	5.5	27
54-4к	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	200	7.1	8.8	46.4	293.2
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	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	560	13.9	9.7	93	515.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	100	0.3	0	16.5	67.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	200	1.8	0.5	37.5	161.7
	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	220	6.6	8.1	38.9	254.7
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
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	950	38.4	35.3	112.1	918.9
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	250	8.5	6.3	13.8	145.3
Пром.	Пирожки с картофелем	100	6.7	2	55.9	267.8
	Итого за Полдник	350	15.2	8.3	69.7	413.1

	Ужин					
№2842	Салат Ромашка	100	3.9	5.6	10.1	106.3
ДП-5г	Картофель дольками запеченный с овощами	150	3.4	7.8	25.4	185.3
54-7р	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13.1	7.5	2.9	131.7
№ 211	Кисель из концентрата	200	0	0	30.1	120.2
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 Ужин	600	24	21.3	90	648
	Итого за день	2660	93.3	75.1	402.3	2657
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-3т	Суфле из моркови с творогом	240	18.4	11	28.3	285.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
	Итого за Завтрак	550	28.8	15.3	89.8	612.4
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Апельсин	112	1	0.2	9.1	42.3
	Итого за Второй завтрак	312	2	0.4	29.3	128.9
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
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
54-23м	Биточек из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
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	45.3	26.8	120.6	903.6
	Полдник					
ДП-4в	Блинчики с джемом	100	7.6	8.1	36.3	248.5
Пром.	Кефир 3.2%	250	7.3	8	10.3	142
	Итого за Полдник	350	14.9	16.1	46.6	390.5
	Ужин					
№14	Салат "Мишат"	100	1.8	9.5	7	120.6
№111	Рагу из овощей	200	3.5	9.1	20	176.1
54-4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
ДП-18н	Чай с молоком без сахара	200	1.5	1.1	2.2	24.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Ужин	670	28.8	36.2	77.1	749.3

	Итого за день	2822	119.8	94.8	363.4	2784.7
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-24з	Икра кабачковая	100	1.5	4.7	7.4	78
54-2о	Омлет с зеленым горошком	200	12.9	14.2	6.4	204.7
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
	Итого за Завтрак	570	25.2	24.6	53.1	534.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	170	1.2	0.3	19.4	85.3
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Второй завтрак	270	1.6	0.7	29.2	129.7
	Обед					
№2828	Салат Изюминка	100	1.6	5.1	13	104.3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11.2	13.9	13.9	225.9
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	890	53.4	30	109.2	921.3
	Полдник					
Пром.	Пирожки с капустой	100	6.7	2	55.9	267.8
Пром.	Снежок 2.5%	250	6.8	6.3	27	191.3
	Итого за Полдник	350	13.5	8.3	82.9	459.1
	Ужин					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	80	1.4	4.3	13.3	97.8
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
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 Ужин	600	24.8	27.1	70.2	624.2
	Итого за день	2680	118.5	90.7	344.6	2668.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	410	16.5	14.4	54.1	411.5
Второй завтрак	179.8	1.2	0.4	22.8	99.2
Обед	656.5	30.4	27.5	83.4	701.9
Полдник	250	11.3	7.7	45.1	294.8
Ужин	443.7	22.6	15.2	57.9	458.6
Среднее значение за период	1940	81.9	65.1	263.3	1966