

К.В. Сердюков

Меню для 5-11 классов
 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						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак		440	16.6	13.1	66.6	450.7
Итого за день		440	16.6	13.1	66.6	450.7
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак		435	15	21.1	62.5	500
Итого за день		435	15	21.1	62.5	500
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	45	6.2	3.3	2.8	66
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак		470	12.4	10.6	47.9	337.2
Итого за день		470	12.4	10.6	47.9	337.2
Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-9г	Рагу из овощей	180	3.4	9	16.4	160
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак		405	5.5	9.2	35.1	245.4
Итого за день		405	5.5	9.2	35.1	245.4
Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Итого за Завтрак		445	9.7	7.3	87.9	455.3
Итого за день		445	9.7	7.3	87.9	455.3
Неделя 2 Понедельник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	435	13.2	16	66.7	463.1
	Итого за день	435	13.2	16	66.7	463.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	425	11.9	9.1	53.5	343.5
	Итого за день	425	11.9	9.1	53.5	343.5
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
648	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	30.1	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	445	9.7	7.3	87.9	455.3
	Итого за день	445	9.7	7.3	87.9	455.3
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-4м	Котлета из говядины	50	9.1	8.7	8.2	147.6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
	Итого за Завтрак	475	17.1	15.9	67.6	482.5
	Итого за день	475	17.1	15.9	67.6	482.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	445	7	7.9	56.4	323.6
	Итого за день	445	7	7.9	56.4	323.6