

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					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	84
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1040	45.3	45.4	147.3	952
	Итого за день	1040	45.3	45.4	147.3	952
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	175,6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1060	34.4	40.9	123	952
	Итого за день	1060	34.4	40.9	123	952
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	467,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8

Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	980	47.6	22.8	120.4	952
	Итого за день	980	47.6	22.8	120.4	952
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	70.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110,4

54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	940	31.8	26.6	121.4	952
	Итого за день	940	31.8	26.6	121.4	952
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2.8	7.2	10.4	117.2
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	150
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	1030	37.6	29.3	128.5	952
	Итого за день	1030	37.6	29.3	128.5	952
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3,65	0.05	33,05
54-3з	Помидор в нарезке	100	1.1	0.2	3.8	21.4
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	79
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-7м	Шницель из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9

Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	1040	33.3	37	135.3	960
	Итого за день	1040	33.3	37	135.3	960
	Неделя 2 Вторник					
	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
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	432.4
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	980	39.1	41.8	97.1	957.7
	Итого за день	980	39.1	41.8	97.1	957.7
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	118
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	158.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	1040	40.2	31.4	135.5	954.4
	Итого за день	1040	40.2	31.4	135.5	954.4
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	66.1
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-7г	Рис припущенный	200	4.6	6.4	46.6	262.4
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4

Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	1040	38.8	29.5	139.4	958.2
	Итого за день	1040	38.8	29.5	139.4	958.2
	Неделя 2 Пятница					
	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
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	1030	32.7	40.1	115.1	953.1
	Итого за день	1030	32.7	40.1	115.1	953.1

*Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены
Роспотребнадзора" 3*