

## школа 11-18 лет (город)полуфабрикаты

Возрастная категория:от 11 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
П/Ф	Тефтели	80	9.8	8	5.8	134.3
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Сушка простая	20	2.2	0.3	13.8	66.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>28.6</b>	<b>24.2</b>	<b>99.8</b>	<b>731.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>620</b>	<b>28.6</b>	<b>24.2</b>	<b>99.8</b>	<b>731.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-22м-2020	Рагу из курицы	220	23.1	7.7	19.3	239.1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>37.6</b>	<b>21.7</b>	<b>90</b>	<b>706.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>37.6</b>	<b>21.7</b>	<b>90</b>	<b>706.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24.6</b>	<b>22.3</b>	<b>75.2</b>	<b>600</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>570</b>	<b>24.6</b>	<b>22.3</b>	<b>75.2</b>	<b>600</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
П/Ф	Котлеты Любительские	70	8.9	7	5.9	122.3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>21.3</b>	<b>23.5</b>	<b>68.6</b>	<b>571.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>21.3</b>	<b>23.5</b>	<b>68.6</b>	<b>571.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					

	<b>Завтрак</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-6г-2020	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
П/Ф	Котлеты Деревенские	70	9.1	7.2	5.5	122.5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19.1</b>	<b>20.6</b>	<b>83.6</b>	<b>596.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>19.1</b>	<b>20.6</b>	<b>83.6</b>	<b>596.4</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
П/Ф	Фрикадельки	70	11	9.1	3.5	139.7
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>27.2</b>	<b>23.9</b>	<b>83.4</b>	<b>658.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>27.2</b>	<b>23.9</b>	<b>83.4</b>	<b>658.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-12м-2020	Плов с курицей	220	20.3	8.2	36.4	300.5
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
54-10в-2020	Булочка ванильная	60	4.7	4	30.5	176.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>30</b>	<b>15.8</b>	<b>109.4</b>	<b>699.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>690</b>	<b>30</b>	<b>15.8</b>	<b>109.4</b>	<b>699.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Сушка простая	20	2.2	0.3	13.8	66.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>26.5</b>	<b>18.8</b>	<b>85.1</b>	<b>615.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>26.5</b>	<b>18.8</b>	<b>85.1</b>	<b>615.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
П/Ф	Котлеты Деревенские	70	9.1	7.2	5.5	122.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23.5</b>	<b>22.5</b>	<b>81.9</b>	<b>623.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>560</b>	<b>23.5</b>	<b>22.5</b>	<b>81.9</b>	<b>623.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-6г-2020	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14.1	5.8	4.4	126.4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>23</b>	<b>14.7</b>	<b>80.6</b>	<b>547.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>590</b>	<b>23</b>	<b>14.7</b>	<b>80.6</b>	<b>547.6</b>