

школа 11-18 лет (село)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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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	70	8.6	7	5	117.5
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
	Итого за Завтрак	590	25.2	22.9	85.2	648.8
	Итого за день	590	25.2	22.9	85.2	648.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Пром.	Хлеб пшеничный	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	36.8	21.1	84.9	677.2
	Итого за день	580	36.8	21.1	84.9	677.2
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	570	24.6	22.3	75.2	600
	Итого за день	570	24.6	22.3	75.2	600
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	580	21.3	23.5	68.6	571.1
	Итого за день	580	21.3	23.5	68.6	571.1
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

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
	Итого за Завтрак	560	19.1	20.6	83.6	596.4
	Итого за день	560	19.1	20.6	83.6	596.4
	Неделя 1 Суббота					
	Завтрак					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
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
	Итого за Завтрак	510	26.8	33.2	61.3	650.5
	Итого за день	510	26.8	33.2	61.3	650.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	590	27.2	23.9	83.4	658.4
	Итого за день	590	27.2	23.9	83.4	658.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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	50	3.9	3.4	25.4	147.4
Пром.	Хлеб пшеничный	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	28.8	14.8	94.5	626
	Итого за день	580	28.8	14.8	94.5	626
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	590	24.3	18.5	71.3	549.2
	Итого за день	590	24.3	18.5	71.3	549.2
	Неделя 2 Четверг					

	Завтрак					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0.5	6.1	4.3	74.3
54-1г-2020	Макароны 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 пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	560	23.5	22.5	81.9	623.5
	Итого за день	560	23.5	22.5	81.9	623.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	590	23	14.7	80.6	547.6
	Итого за день	590	23	14.7	80.6	547.6
	Неделя 2 Суббота					
	Завтрак					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
П/Ф	Пельмени	200	18.6	24.5	24.6	392.9
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
	Итого за Завтрак	510	23.2	31.1	56.3	597.8
	Итого за день	510	23.2	31.1	56.3	597.8