

## 5-11 класс завтрак и обед

Возрастная категория: от 12 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>					
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5
Пром.	Апельсин	170	1.5	0.3	13.8	64.3
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>710</b>	<b>23.8</b>	<b>19.4</b>	<b>84</b>	<b>606.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>240</b>	<b>5.8</b>	<b>4</b>	<b>25.7</b>	<b>162.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>42.4</b>	<b>26.4</b>	<b>143.3</b>	<b>980.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1940</b>	<b>72</b>	<b>49.8</b>	<b>253</b>	<b>1749.3</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
51	Гуляш из мяса кур	100	20.1	10.3	0.9	176.7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	100	5.5	4.2	24	155.8
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.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>31.1</b>	<b>15.7</b>	<b>86</b>	<b>609.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
52	Картофель тушеный с мясом кур	250	15.1	23.5	30.6	394.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8

	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>36.4</b>	<b>45.7</b>	<b>143.2</b>	<b>1129.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1880</b>	<b>68.8</b>	<b>61.4</b>	<b>261</b>	<b>1871.2</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-2м	Гуляш из говядины	78	13.3	12.9	3	181.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Яблоко	170	0.7	0.7	16.7	75.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>578</b>	<b>22</b>	<b>18.7</b>	<b>82.1</b>	<b>584.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Обед</b>					
54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19.1	18.4	48.2	435.3
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Апельсин	150	1.4	0.3	12.2	56.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>36.3</b>	<b>30.3</b>	<b>126.9</b>	<b>926.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1868</b>	<b>59.6</b>	<b>49</b>	<b>240.8</b>	<b>1642.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
54-6м	Биточек из говядины	55	10	9.6	9	162.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Банан	140	2.1	0.7	29.4	132.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>18.1</b>	<b>16.2</b>	<b>99</b>	<b>613.8</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
50	бефстроганов из мяса кур	100	22.6	14.9	2.2	233.1
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	190	0.2	0.2	10.5	44.3
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>44.5</b>	<b>42.1</b>	<b>117.7</b>	<b>1027.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1865</b>	<b>63.9</b>	<b>58.3</b>	<b>248.5</b>	<b>1773.4</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	120	5.1	6.8	20.6	163.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6

54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>22.4</b>	<b>20.8</b>	<b>78.5</b>	<b>590.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-19г - для детей с целиакией	Капуста белокочанная тушеная	150	2.9	26.5	8.1	282.9
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	130	19.5	20.2	3.1	272
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Апельсин	160	1.4	0.3	13	60.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>39.9</b>	<b>56.3</b>	<b>116.6</b>	<b>1133.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1870</b>	<b>63.6</b>	<b>77.1</b>	<b>226.9</b>	<b>1855.6</b>
	<b>Неделя 1 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10м	Капуста тушеная с мясом	150	16.5	16.5	10	254.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Банан	150	2.3	0.8	31.5	141.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23.5</b>	<b>17.9</b>	<b>86.1</b>	<b>598.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Обед</b>					
54-23с	Свекольник (вариант 2)	250	5.8	3.3	13.6	107.2
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	200	8.5	8.6	47.3	301.1
14	котлета из мяса 2	110	18.2	9.4	9.2	194.1
54-1гн	Чай без сахара	140	0.1	0	0	1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	160	0.6	0.6	15.7	71
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>47.6</b>	<b>27.4</b>	<b>139.2</b>	<b>995.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1850</b>	<b>72.4</b>	<b>45.3</b>	<b>257.1</b>	<b>1726.3</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	100	3.5	3.3	21.9	131.2
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9

Пром.	Банан	200	3	1	42	189
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>86.1</b>	<b>620.7</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	250	7.5	9.2	44.2	289.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10.1	10.2	5.7	155.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	250	0.2	0.1	8	33.5
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>47</b>	<b>37.9</b>	<b>130.6</b>	<b>1050.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1870</b>	<b>72.3</b>	<b>57.9</b>	<b>248.5</b>	<b>1803.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-26м	Плов из булгура с курицей	200	19.7	8.7	38.8	312.3
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Банан	115	1.7	0.6	24.2	108.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>24.8</b>	<b>9.6</b>	<b>102.5</b>	<b>595.6</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.8	7.6	17.4	181.1
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
50	бефстроганов из мяса кур	100	22.6	14.9	2.2	233.1
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	110	0.4	0.4	10.8	48.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>56.4</b>	<b>49.6</b>	<b>114.9</b>	<b>1131.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1845</b>	<b>82.5</b>	<b>59.2</b>	<b>249.2</b>	<b>1859.1</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	110	6	4.7	26.4	171.4
54-4м	Котлета из говядины	70	12.8	12.2	11.5	206.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	210	0.2	0.1	10.4	43.6
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23.3</b>	<b>17.9</b>	<b>90.4</b>	<b>614.9</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132

	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Апельсин	210	1.9	0.4	17	79.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>38</b>	<b>25.5</b>	<b>117.2</b>	<b>851.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1840</b>	<b>62.6</b>	<b>43.4</b>	<b>239.4</b>	<b>1598.1</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
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
Пром.	Апельсин	200	1.8	0.4	16.2	75.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>645</b>	<b>20.8</b>	<b>15.6</b>	<b>92.8</b>	<b>594.4</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15.5	2.4	209.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	150	0.2	0	5	20.9
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>45</b>	<b>41.4</b>	<b>134.1</b>	<b>1089.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1935</b>	<b>67.1</b>	<b>57</b>	<b>258.7</b>	<b>1815.5</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21г	Горошница	100	9.6	0.9	22.5	136.6
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	150	20.8	11.1	9.4	220.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-2гн	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	20.1
Пром.	Яблоко	230	0.9	0.9	22.5	102.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>690</b>	<b>34.7</b>	<b>13.8</b>	<b>76.7</b>	<b>571.2</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Обед</b>					

54-13з	Салат из свеклы отварной	100	1.3	4.5	7.6	76.1
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9.9	4.8	15.5	144.6
52	Картофель тушеный с мясом кур	230	13.8	21.7	28.2	363.1
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	17.8	72.7
Пром.	Хлеб ржаной	100	6.6	1.2	33.4	170.8
Пром.	Яблоко	140	0.6	0.6	13.7	62.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>37.3</b>	<b>36.8</b>	<b>116.5</b>	<b>946.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1980</b>	<b>73.3</b>	<b>50.6</b>	<b>225</b>	<b>1649.3</b>
	<b>Неделя 2 Суббота</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2)	160	3.7	4.6	19.4	133.8
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21гн	Какао с молоком	240	5.6	4.2	15	120.5
Пром.	Банан	130	2	0.7	27.3	122.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>23.7</b>	<b>19.7</b>	<b>81.7</b>	<b>599.3</b>
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок абрикосовый	250	1.3	0	31.8	132
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>1.3</b>	<b>0</b>	<b>31.8</b>	<b>132</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-17с	Суп из овощей	250	1.8	4.6	10.1	89
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1040</b>	<b>43</b>	<b>28.6</b>	<b>128.6</b>	<b>943.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1920</b>	<b>68</b>	<b>48.3</b>	<b>242.1</b>	<b>1674.6</b>