

Меню льготного питания детей из многодетных и малоимущих семей и платного питания за счет родительских средств (завтрак)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	16.7	15.4	91.1	569.1
	Итого за день	550	16.7	15.4	91.1	569.1
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	650	28.6	25.9	61.7	594.6
	Итого за день	650	28.6	25.9	61.7	594.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	29.3	208.7
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Банан	160	2.4	0.8	33.6	151.2
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	660	17.6	11.9	96.4	563
	Итого за день	660	17.6	11.9	96.4	563
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-6м	Биточек из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	20	0.4	0.5	1.7	12.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	630	29.8	35.3	84.4	774.6
	Итого за день	630	29.8	35.3	84.4	774.6
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	12.4	13.1	12.1	215.7

54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	550	25.5	24.6	63.7	577.4
	Итого за день	550	25.5	24.6	63.7	577.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	250	8.5	9.3	30.8	240.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Печенье	40	3	3.9	29.8	166.3
	Итого за Завтрак	550	21	22.4	78.4	598.3
	Итого за день	550	21	22.4	78.4	598.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	610	26.2	27.6	63.4	606.4
	Итого за день	610	26.2	27.6	63.4	606.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-12м	Плов с курицей	200	27.3	6.5	33.3	300.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	560	33.3	15.9	72.3	565.2
	Итого за день	560	33.3	15.9	72.3	565.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	40	9.3	11.8	0	143.3
54-16к	Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Итого за Завтрак	550	24	22.6	67.1	566.5
	Итого за день	550	24	22.6	67.1	566.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1т	Запеканка из творога	200	39.5	14.2	22.8	377.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9

Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Завтрак	590	43.3	16.1	65.1	578.8
	Итого за день	590	43.3	16.1	65.1	578.8

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	590	26.6	21.8	74.4	599.4
Среднее значение за период	590	26.6	21.8	74.4	599.4