осенне-зимний

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** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 250 | 5,7 | 6,8 | 27,6 | 194,3 |
| 7 | Кисель с витаминами и кальцием | 200 | 0 | 0 | 21.8 | 87.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0.2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,64 | 0.28 | 9.9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **9,24** | **7,28** | **71,6** | **389,2** |
|  | **Неделя 1 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17,19 | 3,87 | 12,06 | 151,74 |
| 15 | Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания | 200 | 3.6 | 2.7 | 11.1 | 83.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0.2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,64 | 0.28 | 9.9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **31,43** | **13,65** | **89,06** | **605,14** |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1о | Омлет натуральный | 180 | 15,2 | 23,5 | 4,2 | 270,58 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5,2 | 21,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0.2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,64 | 0.28 | 9.9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **430** | **18,9** | **23,98** | **31,6** | **399,48** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3г | Макароны отварные с сыром | 200 | 10.5 | 9.1 | 38.2 | 277 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0.2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,64 | 0.28 | 9.9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **450** | **11,2** | **10.5** | **67** | **417,2** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1т | Запеканка из творога | 180 | 35.5 | 12,8 | 25,9 | 361,5 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 50 | 1.8 | 3.7 | 4.8 | 59.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5,2 | 21,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0.2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,64 | 0.28 | 9.9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **480** | **40,9** | **16,9** | **58,1** | **550** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 9.9 | 7.6 | 43.1 | 280.4 |
| 54-5м | Котлета из курицы | 90 | 17,19 | 3,87 | 12,06 | 151,74 |
| 15 | Какао с молоком и витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного питания | 200 | 3.6 | 2.7 | 11.1 | 83.5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0.2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,64 | 0.28 | 9.9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **34,2** | **14,4** | **88,5** | **623,1** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 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 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0.2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,64 | 0.28 | 9.9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **500** | **10,3** | **7,4** | **64,6** | **366,1** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-12м | Плов с курицей | 240 | 32.7 | 9.7 | 39.9 | 377.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.1 | 0 | 5,2 | 21,4 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0.2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,64 | 0.28 | 9.9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **490** | **36,3** | **10,2** | **67,3** | **506,2** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-24к | Каша жидкая молочная пшенная | 255 | 10.6 | 12.9 | 48 | 350.5 |
| 7 | Кисель с витаминами и кальцием | 200 | 0 | 0 | 21.8 | 87.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0.2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,64 | 0.28 | 9.9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **505** | **14,1** | **13,3** | **92** | **545,4** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1г | Макароны отварные | 200 | 7.1 | 6.6 | 43.7 | 262.4 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 90 | 11,5 | 3,7 | 5,5 | 101,1 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0.2 | 12,3 | 58,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,64 | 0.28 | 9.9 | 48,9 |
|  | **Итого за Завтрак** | **540** | **22,3** | **10,9** | **78** | **498,9** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5***