

Льготное средняя школа(правильное)

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					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-8с	Суп гороховый	250	6.5	5.4	19.9	154.8
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	960	42.9	43.2	132.8	1092.3
	Итого за день	960	42.9	43.2	132.8	1092.3
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	120	20.1	19	8	283.8
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	950	34.8	33.7	103.4	856.5
	Итого за день	950	34.8	33.7	103.4	856.5
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-21з	Кукуруза сахарная	100	2.1	0.4	10.2	52.2
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-21м	Курица отварная	120	38.6	2.9	1.3	185.8
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	980	55.3	21.4	118.6	887.7
	Итого за день	980	55.3	21.4	118.6	887.7
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0.9	10.2	7.1	123.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9

54-1г	Макароны отварные	230	8.2	7.5	50.3	301.7
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
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	960	35.9	43	115.3	991.3
	Итого за день	960	35.9	43	115.3	991.3
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	4	2.4	18.9	113.5
54-8г	Капуста тушеная	200	4.8	6	19.5	151.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	110	13.6	14.4	13.4	237.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1.8	3.7	4.8	59.6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	900	31.2	27.4	115.9	834.4
	Итого за день	900	31.2	27.4	115.9	834.4
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-24з	Икра кабачковая	100	1.5	4.7	7.4	78
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
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
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	930	39.3	38.5	118.7	978.1
	Итого за день	930	39.3	38.5	118.7	978.1
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	3.7	3.8	13.7	103.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	930	31.9	30	109	832.5
	Итого за день	930	31.9	30	109	832.5
	Неделя 2 Среда					

	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1.2	8.9	6.7	111.9
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3.6	6.7	6.6	100.9
54-12м	Плов с курицей	300	40.9	9.7	49.9	450.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	940	52.5	26.3	112.6	896.8
	Итого за день	940	52.5	26.3	112.6	896.8
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	100	2.5	10.1	10.4	143
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-25м	Курица тушеная с морковью	110	15.5	6.3	4.9	138.4
54-9хн	Компот из облепихи	200	0.2	1	7.4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	920	33.4	31.5	107.7	847.7
	Итого за день	920	33.4	31.5	107.7	847.7
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2.2	5.3	13.4	110.4
54-8г	Капуста тушеная	180	4.3	5.4	17.5	136.2
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
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	970	30.7	28.6	113	831.6
	Итого за день	970	30.7	28.6	113	831.6

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	944	38.8	32.4	114.7	904.9
Среднее значение за период	944	38.8	32.4	114.7	904.9