

Обед 5-11 классы

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					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-4с	Рассольник домашний	200	4.6	5.7	11.6	116.1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.3	1	31.7	156.5
	Итого за Обед	850	44	37	129.6	1026
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.95	
	Итого за день	850	44	37	129.6	1026
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Обед	890	32.6	20.8	127.3	827.3
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.64	3.9	
	Итого за день	890	32.6	20.8	127.3	827.3
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2)	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-6м	Биточек из говядины	75	13.7	13	12.3	221.4
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	845	36.7	27.5	124.8	892.5
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	3.4	

	Итого за день	845	36.7	27.5	124.8	892.5
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	860	39.2	32.8	124.1	947.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	3.17	
	Итого за день	860	39.2	32.8	124.1	947.6
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	875	39.6	18.5	127.1	834.6
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.47	3.21	
	Итого за день	875	39.6	18.5	127.1	834.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	820	33.5	24.7	126.1	860.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	3.76	
	Итого за день	820	33.5	24.7	126.1	860.4
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2з	Огурец в нарезке	100	0.8	0.1	2.5	14.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7

54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13.9	7.4	6.3	147.3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
	Итого за Обед	920	41.2	30.3	123	928.7
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.74	2.99	
	Итого за день	920	41.2	30.3	123	928.7
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-24м	Шницель из курицы	95	18.1	4.1	12.7	160.2
54-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Обед	885	51.6	16.9	135	898.4
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.33	2.62	
	Итого за день	885	51.6	16.9	135	898.4
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	800	38.1	32.1	104.1	856.9
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.84	2.73	
	Итого за день	800	38.1	32.1	104.1	856.9
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	80	0.9	0.2	3	17.1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13.9	9.1	12.5	187.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	80	6.1	0.6	39.4	187.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5

	Итого за Обед	930	35.5	21.4	150	934.8
	Рекомендуемая величина		27	27.6	114.9	816-1199.5
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	4.23	
	Итого за день	930	35.5	21.4	150	934.8

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Обед	867.5	39.2	26.2	127.11	900.72

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	34
Витамин В1(мг)	0.07
Витамин В2(мг)	0.03
Витамин А(мкг рет.экв)	42.62
Кальций(мг)	18.02
Фосфор(мг)	4.19
Магний(мг)	10.51
Железо(мг)	0.68
Калий(мг)	100.17
Йод(мкг)	3.69
Селен(мкг)	1.17