

## старшие 2024-2025

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>                       |            |             |             |              |              |
| 54-4г       | Каша гречневая рассыпчатая           | 200        | 11          | 8.5         | 47.9         | 311.6        |
| 54-2м       | Гуляш из говядины                    | 100        | 17          | 16.5        | 3.9          | 232.1        |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром              | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                       | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.       | хлеб пшеничный йодированный          | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.       | Мандарин                             | 100        | 0.8         | 0.2         | 7.5          | 35           |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>660</b> | <b>33.6</b> | <b>25.7</b> | <b>95.5</b>  | <b>747.2</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                 | <b>660</b> | <b>33.6</b> | <b>25.7</b> | <b>95.5</b>  | <b>747.2</b> |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>              |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                       |            |             |             |              |              |
| 54-12м      | Плов с курицей                       | 250        | 34          | 10.1        | 41.5         | 393.3        |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов          | 200        | 0.5         | 0           | 19.8         | 81           |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                       | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.       | хлеб пшеничный йодированный          | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.       | Яблоко                               | 100        | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>610</b> | <b>39.5</b> | <b>10.9</b> | <b>100.7</b> | <b>659.3</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                 | <b>610</b> | <b>39.5</b> | <b>10.9</b> | <b>100.7</b> | <b>659.3</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>                |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                       |            |             |             |              |              |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)           | 10         | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1         |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке         | 20         | 4.6         | 5.9         | 0            | 71.7         |
| 54-21г      | Горошница                            | 200        | 19.3        | 1.8         | 45           | 273.1        |
| 54-14р      | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100        | 12.8        | 4.1         | 6.1          | 112.3        |
| Пром.       | Сок апельсиновый                     | 200        | 1.4         | 0.2         | 26.4         | 113          |
| Пром.       | хлеб пшеничный йодированный          | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.       | хлеб пшеничный йодированный          | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>590</b> | <b>42.8</b> | <b>19.7</b> | <b>107.2</b> | <b>776.8</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                 | <b>590</b> | <b>42.8</b> | <b>19.7</b> | <b>107.2</b> | <b>776.8</b> |
|             | <b>Неделя 1 Четверг</b>              |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                       |            |             |             |              |              |
| 54-1г       | Макароны отварные                    | 200        | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4        |
| 54-4м       | Котлета из говядины                  | 100        | 18.2        | 17.4        | 16.4         | 295.2        |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром              | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9         |
| Пром.       | хлеб пшеничный йодированный          | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                       | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>              | <b>560</b> | <b>30.1</b> | <b>24.5</b> | <b>96.3</b>  | <b>726.1</b> |
|             | <b>Итого за день</b>                 | <b>560</b> | <b>30.1</b> | <b>24.5</b> | <b>96.3</b>  | <b>726.1</b> |
|             | <b>Неделя 1 Пятница</b>              |            |             |             |              |              |
|             | <b>Завтрак</b>                       |            |             |             |              |              |
| 54-4г       | Каша гречневая рассыпчатая           | 200        | 11          | 8.5         | 47.9         | 311.6        |
| 54-18м      | Печень говяжья по-строгановски       | 100        | 16.7        | 15.9        | 6.7          | 236.5        |

|        |                                |            |             |             |              |              |
|--------|--------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| Пром.  | хлеб пшеничный йодированный    | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.  | Сок яблочный                   | 200        | 1           | 0.2         | 20.2         | 86.6         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>560</b> | <b>33.3</b> | <b>25</b>   | <b>104.4</b> | <b>775.3</b> |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>560</b> | <b>33.3</b> | <b>25</b>   | <b>104.4</b> | <b>775.3</b> |
|        | <b>Неделя 2 Понедельник</b>    |            |             |             |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-11м | Плов из отварной говядины      | 300        | 23          | 22.1        | 57.9         | 522.4        |
| 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.  | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>560</b> | <b>28.1</b> | <b>22.5</b> | <b>107.3</b> | <b>744</b>   |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>560</b> | <b>28.1</b> | <b>22.5</b> | <b>107.3</b> | <b>744</b>   |
|        | <b>Неделя 2 Вторник</b>        |            |             |             |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая     | 200        | 11          | 8.5         | 47.9         | 311.6        |
| 54-2м  | Гуляш из говядины              | 100        | 17          | 16.5        | 3.9          | 232.1        |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром        | 200        | 0.2         | 0.1         | 6.6          | 27.9         |
| Пром.  | хлеб пшеничный йодированный    | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>560</b> | <b>32.8</b> | <b>25.5</b> | <b>88</b>    | <b>712.2</b> |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>560</b> | <b>32.8</b> | <b>25.5</b> | <b>88</b>    | <b>712.2</b> |
|        | <b>Неделя 2 Среда</b>          |            |             |             |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-1г  | Макароны отварные              | 200        | 7.1         | 6.6         | 43.7         | 262.4        |
| 54-18м | Печень говяжья по-строгановски | 100        | 16.7        | 15.9        | 6.7          | 236.5        |
| 54-2гн | Чай с сахаром                  | 200        | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8         |
| Пром.  | хлеб пшеничный йодированный    | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>560</b> | <b>28.6</b> | <b>22.9</b> | <b>86.4</b>  | <b>666.3</b> |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>560</b> | <b>28.6</b> | <b>22.9</b> | <b>86.4</b>  | <b>666.3</b> |
|        | <b>Неделя 2 Четверг</b>        |            |             |             |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-21г | Горошница                      | 200        | 19.3        | 1.8         | 45           | 273.1        |
| 54-5м  | Котлета из курицы              | 100        | 19.1        | 4.3         | 13.4         | 168.6        |
| Пром.  | Сок яблочный                   | 200        | 1           | 0.2         | 20.2         | 86.6         |
| Пром.  | хлеб пшеничный йодированный    | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.  | Банан                          | 100        | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>660</b> | <b>45.5</b> | <b>7.2</b>  | <b>129.2</b> | <b>763.4</b> |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>660</b> | <b>45.5</b> | <b>7.2</b>  | <b>129.2</b> | <b>763.4</b> |
|        | <b>Неделя 2 Пятница</b>        |            |             |             |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                 |            |             |             |              |              |
| 54-12м | Плов с курицей                 | 300        | 40.8        | 12.1        | 49.8         | 471.9        |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов    | 200        | 0.5         | 0           | 19.8         | 81           |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                 | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
| Пром.  | хлеб пшеничный йодированный    | 30         | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>        | <b>560</b> | <b>45.9</b> | <b>12.5</b> | <b>99.2</b>  | <b>693.5</b> |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>560</b> | <b>45.9</b> | <b>12.5</b> | <b>99.2</b>  | <b>693.5</b> |

