

Одноразовое меню для многодетных и малообеспеченных, за родительскую плату на 2026-2027 уч. год

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					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	60	1.3	1.4	5.2	38.1
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	33.6	28.5	89.6	749.2
	Итого за день	580	33.6	28.5	89.6	749.2
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-9м	Жаркое по-домашнему	250	25.1	23.4	21.5	397.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7
	Итого за Завтрак	640	30.1	24.5	61.8	588.9
	Итого за день	640	30.1	24.5	61.8	588.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	3.6	6.7	12.1	123.6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	5	36.4
Пром.	Йогурт 2.5%	95	3.2	2.4	5.2	55.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	655	21.5	22.4	69.2	564.6
	Итого за день	655	21.5	22.4	69.2	564.6
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-6г	Рис отварной	180	4.3	5.8	43.7	244.2
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16.9	6.9	5.3	151
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
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0.1	0	19.2	77.2
	Итого за Завтрак	580	29	16	100.4	661
	Итого за день	580	29	16	100.4	661
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0.9	7.2	5.3	89.5
П/Ф	Пельмени	200	16.9	26.4	47.3	494.6
54-2гн	Чай с сахаром	220	0.2	0	3.1	13.5
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	550	21.1	41.2	75.5	757.5
	Итого за день	550	21.1	41.2	75.5	757.5
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	8.9	85.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	580	44.6	20.1	83.4	693
	Итого за день	580	44.6	20.1	83.4	693
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	231.7
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло яблочное	30	0.1	0	19.5	78.5
	Итого за Завтрак	550	27.5	22.8	98.1	707.1
	Итого за день	550	27.5	22.8	98.1	707.1
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	3.8	6.9	16.5	143.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Завтрак	630	14	20	80.2	557.7
	Итого за день	630	14	20	80.2	557.7
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-10м	Капуста тушеная с мясом	130	14.3	14.3	8.7	220.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	28.2	30	55.2	602.5
	Итого за день	580	28.2	30	55.2	602.5
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-3соус	Соус красный основной	60	1.3	1.4	5.2	38.1

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Тефтели "По-домашнему"	100	12.7	13.2	6.9	197.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	580	30.8	25.4	82.5	680.9
	Итого за день	580	30.8	25.4	82.5	680.9

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	592.5	28	25.1	79.6	656.2
Среднее значение за период	592.5	28	25.1	79.6	656.2