

Категория: Учащиеся С 12 И СТАРШЕ

Сезон : осенне-зимний

1 НЕДЕЛЯ

№ рец. № тех. карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	С	Са	Fe		
	1 день												
	ЗАВТРАК												
174	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	250	12,3	10,5	44,5	330	0,25	0,22	0,63	171,6	2,08	7	
8	Хлеб пшеничный	40	0,80	2,40	16,70	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01		
2/8	Бутерброд с сыром	55	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0		
16\693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,56	0,5	-	2,06	158,7	0,67	0	
						775,75							
	ОБЕД												
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,0	7,10	17,50	174,30	0	0	2,6	36,5	1,2		
302	Греча отварная	180	115,49	0,68	1,12	1046,48	-	0,13	-	164,0	1,44		
290	Курица отварная с овощами	100	22,45	12,75	1,40	258,34	0,05	0,16	1,43	45,24	2,14		
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,31		
12\685	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34		
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,16	1,66		
						1845,52							
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					2621,27							

3/4	Каша манная на молоке с маслом и сахаром	200/5/5	1,87	2,65	20,5	267,85	0,06	-	0,22	59,2	0,45
8	Бутерброд с сыром	30/20	16,0	1,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
386	Йогурт	95	2,3	2,5	6,8	100	0,01	0,01	1,6	17,8	1,8
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,04	-	25,0	34,0	0,3
	ОБЕД					788,14					
217	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	9,0	7,10	17,50	174,30	0	0	2,6	36,5	1,2
309	Макаронны отварные	180	16,83	15,79	104,27	605,7	0,29	0,05	-	2,79	2,79
609	Котлета особая	100	24,33	33,0	25	326,37	0,17	0,33	0,83	53,1	3,5
7	Хлеб ржаной	100	3,96	0,72	1,38	181,0	0,1	-	-	14	0,31
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,04	-	25,0	34,0	0,3
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,1	1,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1535,77					
	бдень					2323,91					
	2 неделя										
	ЗАВТРАК										
4/297	Каша «Дружба»	200	8,6	6,2	42,7	284,3	0,1	-	0,19	122,0	0,1
8	Хлеб пшеничный	40	0,80	2,40	16,70	85,7	0,13	-	-	0,01	1,01
12/685	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
2/8	Бутерброд с сыром	55	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
209	Яйцо варёное	40	4,6	5,10	0,30	63,00	0,03	-	-	22,0	1,0
386	Йогурт	95	2,3	2,5	6,8	100	0,01	0,01	1,6	17,8	1,8

187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	11,0	9,9	10,0	204,37	-	0,1	16,0	59,7	21,9
309	Макаронны отварные	180	9,86	10,5	65,1	504,77	0,15	0,08	0,47	193,64	1,45
34/437	Гуляш из говядины	100	13,87	7,54	6,24	156,9	0,10	0-	0,72	9,78	2,08
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,5	-	1,30	125,78	0,13
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,31
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1011,44					
	8день					1926,88					
	ЗАВТРАК										
33/489	Рагу из птицы	200	14,56	9,08	20,3	296,5	-	-	12,35	32,5	1,68
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	90,5	0,05	-	-	7	0,16
16/693	Какао с молоком	200	4,02	4,62	43,8	177,5	0,05	-	2,06	158,70	0,67
2/8	Бутерброд с сыром	55	1,0	16,0	70,0	335,49	0,2	0,5	-	250,0	2,0
338	Фрукты	100	0,4	0,4	10,3	47,0	0,04	-	25,0	34,0	0,3
	ОБЕД					973,99					
169	Борщ со свежей капустой на мясном бульоне со сметаной	250/12	6,9	10,3	12,3	163,5	-	0,1	12,9	71,1	2,5
312	Шюре картофельное	180	17,53	10,48	90,0	537,25	0,7	0,14	-	168,91	4,3
37/248	Котлета рыбная	100	10,59	6,47	4,17	167,14	0,08	0,1	5,46	112,8	0,85
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,1	1,66

7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	181	0,1	-	-	14	0,31
12/685	Чай с сахаром	200	3,06	8,9	26	58,00	-	-	6,0	11,6	0,34
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1270,49					
	9день					2244,48					
	ЗАВТРАК										
90/379	Жаркое по- Домашнему	200	19,71	19,22	14,83	313,55	0,3	0,3	5,54	32,4	3,0
125	Цикорий с молоком	200	3,17	2,68	15,05	100,6	0,5	-	1,30	125,0	0,13
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,1	1,66
	Молоко порционное	200	6,4	7,2	9,6	120,0	20,0	19,2	8,0	72,0	0,8
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	90,5	0,05	-	-	7	0,16
						788,25					
	ОБЕД										
197	Рассольник на мясном бульоне	250	11,2	10,8	20,0	230,9	0,1	0,2	7,7	39,8	2,3
204	Макароны с сыром	165/35	20,12	13,77	85,86	529,6	24,8	0,30	0,62	258,0	1,93
1014	Отвар шиповника	200	0,11	0,27	7,86	37,88	0,006	0,02	80,0	4,88	0,25
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,31
						943,18					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1731,43					
	10 день										
	ЗАВТРАК										
304	Рис отварной	180	4,37	1,24	6,14	251,64	0,02	--	14,35	37,8	0,49
35	Сосиска отварные	90	5,23	6,48	11,5	139,25	0,055	0,121	-	99	1,09
7	Хлеб ржаной	60	3,25	0,6	0,6	90,5	0,05	-	-	7	0,16

9/1	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,03	8,6	0,44	129,1	0,05	0,05	-	52,2	0,65
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,04	-	25,0	34,0	0,3
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10,0	34,0	0,3
386	Йогурт	95	2,3	2,5	6,8	100	0,01	0,01	1,6	17,8	1,8
	ОБЕД					842,29					
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	11,0	9,9	10,0	204,37	-	0,1	16,0	59,7	21,9
35	Сосиска отварные	90	5,23	6,48	11,5	139,25	0,055	0,121	-	99	1,09
309	Макаронны отварные	180	9,86	10,5	65,1	504,77	0,15	0,08	0,47	193,1	1,45
7	Хлеб ржаной	100	0,48	2,6	1,05	144,8	0,1	-	-	14	0,31
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,04	-	25,0	34,0	0,3
454	Выпечка	70	3,45	1,4	33,33	163,6	0,06	0,25	0	40,1	1,66
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:					1241,59				6	
	ИТОГО СРЕДНЕЕ 1 ДЕНЬ:					2083,88					
						2075,28					