

29.10-дн. осенне-зимнее перспективное меню от 12 лет и старше 2026-2029гг

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					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	100	1.4	10.1	6	120.9
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5.9	5.8	33	207.8
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Итого за Завтрак	575	15.4	21.1	75.6	553.8
	Итого за день	575	15.4	21.1	75.6	553.8
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
№2845	Винегрет	100	1.5	10.2	8.8	132.8
54-1о	Омлет натуральный	180	15.2	21.6	3.9	270.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	Итого за Завтрак	625	21	32.6	64.4	634.3
	Итого за день	625	21	32.6	64.4	634.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	270	8	9.1	16.9	181.7
№ 300	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло яблочное	35	0.1	0	22.8	91.6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Завтрак	590	13.4	20.7	76	544.2
	Итого за день	590	13.4	20.7	76	544.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	180	5.6	7.4	31.8	216.9
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	35	1.1	0.9	3.1	24.7
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Молоко 2.5%	200	5.8	5	9.6	106.6
	Итого за Завтрак	550	33.2	31.1	75.7	715.9
	Итого за день	550	33.2	31.1	75.7	715.9
	Неделя 1 Пятница					

	Завтрак					
54-24к	Каша жидкая молочная пшениная	250	10.4	12.7	47.1	343.6
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	3.9	17.1
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Завтрак	630	18.6	17.6	77.6	542.8
	Итого за день	630	18.6	17.6	77.6	542.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
№ 40	Салат из моркови и яблок	100	1.1	5.3	9.9	91.4
№ 203	Гречка по-купечески	220	18.9	17.5	28.8	348.7
№ 294	Чай с лимоном	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Повидло яблочное	25	0.1	0	16.3	65.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	595	23.9	23.2	83.1	637.6
	Итого за день	595	23.9	23.2	83.1	637.6
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-6т	Сырники	180	35.4	10.3	25.2	334.9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0.2	5	25.6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	25	1.8	2.1	13.9	81.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Завтрак	550	41.9	13.2	81.5	613
	Итого за день	550	41.9	13.2	81.5	613
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
№9	салат из свежих огурцов	100	1.1	5.1	3.8	65.3
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
№ 270	Какао с молоком	200	4.1	3.6	10.8	92.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	650	31.6	20.6	67.9	582.8
	Итого за день	650	31.6	20.6	67.9	582.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
№ 281	Борщ сибирский с фрикадельками	270	12.5	11.5	10.9	196.8
№ 287	Кофейный напиток	200	3.6	3.1	10.8	85.3
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7

	Итого за Завтрак	560	25.2	28.4	47.4	544.6
	Итого за день	560	25.2	28.4	47.4	544.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
№182	Пюре овощное	180	3.5	4.8	13.1	110.2
№ 69	Рыба (минтай) запеченная	100	17	4.5	3.8	123.6
ДП-11н	Компот из яблок и апельсинов	200	0.3	0.1	11.3	47.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	580	28.1	13	80.2	551.1
	Итого за день	580	28.1	13	80.2	551.1

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	590.5	25.2	22.2	72.9	592
Среднее значение за период	590.5	25.2	22.2	72.9	592