

Название меню: Единое примерное двухнедельное циклическое меню для обучающихся 12-18 лет в общеобразовательных организациях, расположенных на территории Тульской области (вариант

Характеристика питающихся: без особенностей № рецептуры	Наименование блюда	г					Энергетическая ценность ккал
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы		
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак							
54-203-2020	Горошек зеленый	100	1,7	0,1	3,5	22,1	
54-10-2020	Омлет натуральный	200	13,5	19,2	3,5	240,5	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	
Пром.	Батон нарезной	50	2,3	0,9	15,4	78,5	
Итого за завтрак		550	21	23	34	427	

№ рецептуры	Наименование блюда	г					Энергетическая ценность ккал
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	90	1,2	0,2	17,2	75,7	
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8	
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
Итого за обед		800	30	14	107	674	

Полдник						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
54-10в-2020	Булочка ванильная	100	7,8	6,7	50,8	294,8
Итого за полдник		300	8,4	6,9	65,9	360,2
Итого за день		1650	59	44	207	1462

Вторник, 1 неделя

Завтрак							
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	280	6,8	7,4	24,6		192,7
54-21гн-2020	Какао с молоком	220	5,2	3,9	13,7		110,5
Пром.	Батон нарезной	50	2,3	0,9	15,4		78,5
Итого за завтрак		550	14	12	54		382

Обед							
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7		111,9
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4		93,6
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16		407,3
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6		66,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9		58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4		78,5
Итого за обед		800	37,5	40	77		816,9

Полдник							
505	вареники ленивые	150	20,9	11,1	17,4		253,1
54-4гп-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6		50,2
Итого за полдник		350	22	12	26		303
Итого за день		1700	75,4	71,5	199,1		1739,3

Среда, 1 недели

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свежкы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,9
54-26г-2020	Рис с овощами	150	3,2	5,7	26	167,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1	139,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		550	35,7	12,4	54,9	473,3

Обед

54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,7	0,1	2,3	12,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		810	32,7	34,5	85,5	781,6

Полдник

54-9р-2020	Напиток из шиповника	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Галеты	50	3,9	4,1	26,2	157,2
Итого за полдник		250	11	9	37	273

Итого за день

Итого за день 1660 73,3 51,3 196,5 1538,3

Четверг, 1 недели

Завтрак

54-16к-2020	Каша "Дружба"	300	5,5	6,5	26,4	185,8
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,2
Пром.	Батон нарезной	50	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		550	9,9	18,6	69,8	484,3

Обед

54-23-2020	Огурец в нарезке	80	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	240	24,1	22,5	20,7	381,5
54-4гн-2020	Компот из яблок	200	0,6	0	33	134,4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	32	29	81	713

Полдник

Пром.	Чай с сахаром	200	5,8	5	8,4	101,8
Пром.	Булочка с повидлом	100	4	7	28	191
Итого за полдник		300	10	12	36	293
Итого за день		1670	54,6	60,9	215,5	1624,6

Пятница, 1 недели

Завтрак

54-1о-2020	Омлет натуральный	220	15,2	21,6	3,9	270,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,2
Пром.	Батон нарезной	50	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Джем из абрикосов	50	0,1	0	18	72,4
Итого за завтрак		520	18	23	44	449

Обед

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	90	1,1	8,1	4,8	96,7
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	4,8	5,8	13,6	125,5
54-12м-2020	Плов с курицей	230	23,1	9,3	41,3	341,5
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		800	32	24	93	718

Полдник

54-12м-2020	Напиток из шиповника	200	6,8	5	11	116,2
Пром.	Печенье	60	2,3	2,9	22,3	124,7
Итого за полдник		260	9	8	33	241
Итого за день		1615	62,6	59,2	198,4	1575,7

Понедельник, 2 недели

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	80	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	220	9,7	10,6	4,8	153,5
54-45гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Батон нарезной	50	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		550	13,3	19	67,7	494

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	80	1,5	6,1	6,2	85,8
155	Суп лапша с курицей	250	11,7	6,9	9,3	145,8
54-12м-2020	Плов с курицей	220	18,5	7,4	33,1	273,2
112	Компот из ягод	200	1	0	25,4	105,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		810	37	22	101	748

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	100	3,3	4,9	26,2	162,5
54-2в-2021	Чай с молоком и сахаром	200	5,8	5	8,4	101,8
Итого за полдник		300	9	10	35	264
Итого за день		1600	60,6	50,9	214,1	1555

Вторник, 2 недели

		Завтрак					
222	Дашевник с творогом	250	16,9	9,9	43,2	329,4	
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50	1,5	8,2	3,3	93	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220	0,3	0,1	7,3	30,7	
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
Итого за завтрак		550	21	19	69	532	

		Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	80	0,9	3,3	7,8	63,7	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,7	5,6	5,7	92,2	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	
54-11г-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5	
Итого за обед		840	27,6	22,9	110,7	757,4	

		Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	100	9,9	12,4	18	222,8	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	
Итого за полдник		300	15	16	31	323	
Итого за день		1560	63,9	60,8	205,5	1621,4	

Среда, 2 недели

		Завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	180	3,6	4,8	36,4	203,5	
54-5м-2020	Коплета из курицы	100	17,2	3,9	12	151,8	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	
Пром.	Батон нарезной	50	2,3	0,9	15,4	78,5	
Итого за завтрак		530	23	10	70	461	

Обед						
54-53-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,3
54-31м-2020	Оладьи из пшена по-кушчевски	100	15,7	10,2	14	210,9
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		840	30,3	26,1	102,3	763,9

Полдник						
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	50	1	1,2	27,1	122,5
54-31м-2020	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	6,4	8,2	113,6
Итого за полдник		250	7	8	35	236
Итого за день		1645	61,7	43,8	231	1562,9

Четверг, 2 недели

Завтрак						
54-1о-2020	Омлет натуральный	250	12,7	18	3,2	225,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Батон нарезной	50	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	22,5	24,1	59,7	545,3

Обед

54-123-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,1	67,9
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4
	296 Голубцы ленивые	180	11,6	12,7	16,6	226,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Пром.	Чай с сахаром	200	1	0	25,4	105,6
Итого за обед		800	25	25	90	683

Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Пром.	Палеты	35	3,4	3,6	23	137,6
Итого за полдник		235	9,2	10	32,4	256
Итого за день		1490	56,7	62,1	201,4	1588,3

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	250	9,5	11,8	40,8	307,6
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,1	65,4
Пром.	Батон нарезной	50	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за завтрак		500	19,4	21,8	71,3	559

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-25с-2020	Суп гороховый	250	6,5	2,8	14,9	110,9
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7
Пром.	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,5
Итого за обед		840	31	20	102	707

Полдник

54-2в-2020	Коржик молочный	100	3,3	4,9	26,2	162,5
54-31м-2020	Кофейный напиток с молоком	200	5,8	6,4	8,2	113,6
Итого за полдник		300	5,1	5,3	53,9	284,1
Итого за день		1620	55,2	46,6	227,6	1549,7

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	
Средние показатели за завтрак	513,33	21,89	19,38	65,54	523,33
Средние показатели за обед	782,5	32,95	26,99	100,98	777,39
Средние показатели за ужин	329,58	10,31	9,8	46,17	313,93
Средние показатели за период	1625,4	65,2	56,2	212,7	1614,7