

№ рецептуры (12-18лет)	Название блюда	Масса, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность, ккал.
	Понедельник, 1 неделя					
№54-3з-2020	Помидор в нарезке	40	0,27	0,00	1,53	7,00
№54-5г-2020	Перловка отварная	230	6,79	9,09	71,52	314,76
№284-2008	Тефтели	100	13	19,17	12,17	261,5
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,80
№54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
2005	Сок 200г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого:	810	24,69	29,40	148,69	866,06
	Вторник, 1 неделя					
№182-2007	Ячка отварная рассыпчатая	230	8,01	12,03	52,93	313,24
№54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,26	14,00	4,12	212,00
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
2005	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	Молочный коктейль	200	6,74	18,70	41,50	361,26
	Итого:	750	34,69	44,91	136,05	1043,49
	Среда, 1 неделя					
№54-8г-2020	Капуста тушеная	230	5,52	7,51	24,23	186,76
№288-2017	Курица отварная	100	20,06	22,97	0,43	285,46
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,80
№859-2005	Компот из ягод	200	0,20	0,20	22,30	110,00
2005	Сок 200 г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого:	770	29,81	31,82	87,73	771,82
	Четверг, 1 неделя					
№54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	0,33	0,00	1,13	5,60
№54-6г-2020	Рис отварной	230	5,52	7,97	58,42	326,91
№230-2007	Рыба тушеная(Минтай)	100	17,12	17,17	3,83	238,18
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,80
№54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40

	Итого:	610	26,20	26,28	90,35	701,89
	Пятница, 1 неделя					
№54-1г-2020	Макаронны отварные	230	7,67	8,28	53,67	318,47
№54-5м-2020	Котлета	100	14,8	16,8	11,20	254,40
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,80
№54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
2005	Фрукт (Яблоко)	200	0,80	0,80	29,60	104,00
	Итого:	770	26,50	27,02	121,44	808,07
	Суббота, 1 неделя					
№184 - 2008	Каша рисовая вязкая	250	7,00	9,75	43,38	280,75
	Хлеб пшеничный	60	4,55	1,71	30,86	157,20
№54-9гн-2020	Кофейный напиток	200	3,80	3,50	11,10	90,80
2005	Сок 200 г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого:	710	15,35	14,96	85,34	528,75
	Понедельник, 2 неделя					
№131-2005	Зеленый горошек	40	1,18	0,08	2,19	14,67
№54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	230	12,57	9,97	65,63	402,04
№284-2008	Тефтели	100	13,00	19,17	12,17	261,50
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
2005	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19
2005	Сок 200 г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого:	790	30,43	29,40	137,69	920,00
	Вторник, 2 неделя					
№54-2з-2020	Огурец в нарезке	40	0,33	0,00	1,13	5,6
№54-11г-2020	Картофельное пюре	230	4,75	8,74	46,34	242,27
№54-5м-2020	Котлета	100	14,80	16,8	11,20	254,40
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,80
№54-7хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20
	Молочный коктейль 200 г.	200	6,74	18,70	41,50	361,26

	Итого:	810	30,25	45,38	143,44	1061,53
	Среда, 2 неделя					
№54-1г-2020	Макароны отварные	230	7,67	8,28	53,67	318,47
№54-5м-2020	Котлета	100	14,80	16,80	11,20	254,40
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
№54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,50	11,10	90,80
2005	Сок 200 г.	200	1,00	0,00	20,20	84,80
	Итого:	750	28,59	28,76	104,65	789,27
	Четверг, 2 неделя					
№54-11м-2020	Плов из говядины	330	25,58	21,78	80,50	564,14
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,80
№54-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,60
	Итого:	570	28,91	22,92	107,77	696,54
	Пятница, 2 неделя					
№113-2015	Суп Лапша Домашняя	300	3,08	6,65	13,95	138,90
	Хлеб пшеничный	40	3,03	1,14	20,57	104,80
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,80
№859-2005	Компот из ягод	200	0,20	0,20	22,30	110,00
	Молочный коктейль	200	6,74	18,70	41,50	361,26
	Итого:	760	14,37	26,87	106,80	755,76
	Суббота, 2 неделя					
№54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	250	9,00	13,75	57,75	390,25
	Хлеб пшеничный	60	4,55	1,71	30,86	157,20
№54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,40
№54-1з-2020	Сыр Голландский	20	4,40	5,27	0,00	65,13
2008	Йогурт 100 г.	100	2,80	2,48	4,48	56,48
	Итого:	630	20,95	23,21	99,49	695,46
	Всего:	8730	310,74	350,93	1369,44	9638,64

--	--	--	--	--	--	--