

Первая неделя 12-18 лет 09.01.-31.05.2024г

№	Первая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Ккало-рии
рецепт.							
	Понедельник						
139	Суп картофельный с бобовыми	250	21,64	7,50	6,00	22,10	175,00
19	Помидоры свежие (подгарнировка)	50	8,5	0,4	0,1	1,4	7,5
63	Фрикадельки из птицы (индейка)	105	70,41	14,4	15,3	7,0	223,0
516	Макаронь отварные (с маслом)	180	8,83	6,12	10,98	41,04	293,40
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
694	Какао с молоком	200	18,06	4,70	5,00	31,80	187,00
	Сумма калорий:	845,00	131,72	37,39	37,94	129,28	1015,90
	Вторник						
347	Омлет натуральный	105	37,39	12,40	18,40	2,50	226,00
302	Каша пшеничная молочная	200	8,06	4,20	8,40	26,20	202,00
инстр	Кисель "Витошка"	200	18,2	0	0	30,6	118
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (банан)	200	29,75	3,99	1,33	55,86	255,36
	Сумма калорий:	765,00	97,68	24,91	28,71	141,08	931,36
	Среда						
110	Борщ со сметаной с мясом	250	25,79	5,38	7,26	13,46	140,40
45/03	Котлета "Дружба"	90	38,36	15,35	24,85	6,51	311,4
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	17,28	3,78	8,10	26,28	196,20
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	24,69	3,9	9,4	35,4	264,0
705	Напиток из шиповника	200	6,77	0,40	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	840,00	117,17	33,13	50,19	131,17	1136,00
	Четверг						
140	Суп с макаронами с мясом	250	23,51	14,00	7,00	22,30	213,00
492	Плов из мяса цыпленка	225	74,14	18,23	17,78	40,73	402,75
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	885,00	124,53	37,19	25,96	127,25	910,25
	Пятница						
124	Щи с мясом со сметаной	250	24,67	5,38	6,35	7,25	107,4
37	Салат из сырых овощей	100	16,68	3,40	5,60	3,50	79,00
680	Запеканка картофельная	205	66,78	20,0	19,6	33,0	396,0
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
686	Чай с лимоном	200	4,58	0,30	0,00	15,20	60,00
	Сумма калорий:	815,0	117,0	33,4	32,1	84,9	772,4
	Итого	4150,0	588,1	166,0	174,9	613,7	4765,9

Вторая неделя 12-18 лет 09.01.-31.05.2024г

№ рецепт.	Четвёртая неделя	Выход	Стоимость	Белок	Жиры	Углеводы	Калории
	Понедельник						
181	Уха с перловой крупой	250	23,1	3,05	6,97	21,75	164,5
333	Макароны отварные (с сыром)	180	26,82	6,3	7,38	42,3	264,6
451	Шницель мясной	90	50,96	14,31	12,96	14,4	234,9
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
тк	Фрукты (апельсин)	150	18,03	1,41	0,18	17,63	70,5
инст	Напиток витамин "Витошка"	200	15,17	0,00	0,00	19,00	75,00
	Сумма калорий:	930,00	138,36	29,39	28,07	141,00	939,50
	Вторник						
157	Солянка домашняя .	250	32,83	18,83	15,88	5	190
7/2003	Салат "Здоровье"	100	11,47	1,24	9,99	9,17	132
437	Гуляш из индейки 50/50	100	53,73	16,6	12,1	2,7	185,0
297	Греча рассыпчатая	180	10,66	10,44	9,36	51,12	334,8
700	Напиток из ягод замороженных	200	7,03	0,04	0,00	23,60	94,00
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	890,0	120,0	51,4	47,9	117,5	1065,8
	Среда						
132	Рассольник ленинградский со смет.,мя	250	30,5	11,06	7,40	20,46	197,00
374	Рыба (горбуша) тушеная с овощами	100	28,93	11,52	7,76	5,35	137,00
520	Картофельное пюре (с маслом)	180	17,28	3,78	8,10	26,28	196,20
тк	Хлеб пшен/ржаной 30/30	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
инстр	Круассан с фруктовой начинкой	60	24,69	3,9	9,4	35,4	264,0
692	Кофейный напиток	200	9,08	2,50	3,60	28,70	152,00
	Сумма калорий:	850,00	114,76	37,08	36,84	142,11	1076,20
	Четверг						
365	Суфле творожное с соусом 100/30	130	61,74	14,00	10,2	14,00	207,00
302	Каша рисовая молочная	200	15,29	3,00	8,00	31,6	218
тк	Хлеб ржан./пшен.	60	4,28	4,3	0,6	25,9	130,0
639	Компот из сухофруктов	200	3,91	0,60	0,00	31,40	124,00
тк	Фрукты (яблоко)	150	15,57	0,60	0,60	14,70	70,50
	Сумма калорий:	740,00	100,79	22,52	19,38	117,62	749,50
	Пятница						
134	Суп крестьянский с крупой	250	20,3	2,6	5,3	14,3	116,00
51/2003	"Колобки"	90	37,39	6,72	6,4	6,0	108,62
518	Картофель отварной (с маслом)	180	16,92	3,6	9,2	28,4	217,0
686	Чай с лимоном 200/7	200	3,97	0,30	0,00	15,20	60,00
тк	Хлеб пшен/ржаной	60	4,28	4,32	0,58	25,92	130,00
	Сумма калорий:	780,0	82,9	17,5	21,5	89,9	631,6
	Итого	4190,00	556,77	157,95	153,72	608,08	4462,58