

Меню многодетные и малообеспеченные (2026-2027)

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					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	355	5.4	8	19.3	171
54-1г	Макароны отварные	205	7.3	6.7	44.8	268.9
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	1010	51.8	17.7	112.4	817.1
	Итого за день	1010	51.8	17.7	112.4	817.1
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	5.1	9.4	17	173.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11.9	13.7	12.2	220.1
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	950	32.6	33.8	103.4	848.9
	Итого за день	950	32.6	33.8	103.4	848.9
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	100	23.2	29.5	0	358.3
54-8с	Суп гороховый	350	9.2	7.6	27.9	216.7
54-12м	Плов с курицей	285	38.9	9.2	47.4	428
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	7.6	71.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	995	79.5	49.8	107.7	1195.9
	Итого за день	995	79.5	49.8	107.7	1195.9
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	4.8	2.9	22.7	136.2
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2

54-3соус	Соус красный основной	50	1.1	1.1	4.3	31.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Обед	980	35.8	31.8	119.1	906
	Итого за день	980	35.8	31.8	119.1	906
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	12.4	10.2	23.7	235.9
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60.7	339.2
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	3	13.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	1000	37	23.2	119.5	834.6
	Итого за день	1000	37	23.2	119.5	834.6
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	300	8.9	10.1	18.8	201.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-21м	Курица отварная	100	32.1	2.4	1.1	154.8
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	900	53	21.3	106.9	831.9
	Итого за день	900	53	21.3	106.9	831.9
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	350	5.1	9.4	17	173.1
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7	40.7	249.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом (безглютеновые)	100	11.9	13.7	12.2	220.1
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1.5	8.2	3.3	93
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	2.8	12.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	950	28.2	38.7	97.5	852.5
	Итого за день	950	28.2	38.7	97.5	852.5
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.6	10.1	9.6	135.9

54-8с	Суп гороховый	350	9.2	7.6	27.9	216.7
54-12м	Плов с курицей	250	34.1	8.1	41.6	375.5
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Итого за Обед	960	52.7	29.8	126.2	983
	Итого за день	960	52.7	29.8	126.2	983
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	100	2.9	0.2	5.9	36.9
54-17с	Суп из овощей	350	2.5	6.5	14.1	124.6
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-4м	Котлета из говядины	120	21.9	20.9	19.7	354.3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	1000	35.6	34.5	100.6	854.4
	Итого за день	1000	35.6	34.5	100.6	854.4
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	350	12.4	10.2	23.7	235.9
54-6г	Рис отварной	250	6	8	60.7	339.2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.8	15.9	6.7	236.5
54-2соус	Соус белый основной	50	0.8	1.8	2	27.3
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0.2	0.1	3.2	14.3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
	Итого за Обед	1000	39.8	36.4	117.8	957.7
	Итого за день	1000	39.8	36.4	117.8	957.7

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Обед	974.5	44.6	31.7	111.1	908.2
Среднее значение за период	974.5	44.6	31.7	111.1	908.2