

№ 421 01.06.2025 г.

для учащихся 5-11 классах

Возрастная категория: 11-17 лет

№	Наименования блюда	Выход г/шт	Энергет. ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Б	Ж	У	
Неделя 1 День 1							
	Запеканка из творога со сметаной	190	644	38,7	27,3	59,4	366
	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	300
	Морковь отварная в нарезке	100	21,9	0,84	0,1	4,6	54-27з
	Хлеб пшеничный	100	230	7,5	1	48	б/н
	Итого	590	931,9	47,24	28,4	121,1	
Неделя 1 День 2							
	Плов с курицей	250	314,6	27,3	8,1	33,2	54-12м
	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	300
	Хлеб пшеничный	100	230	7,5	1	0	б/н
	Итого	550	580,6	35	9,1	42,3	
Неделя 1 День 3							
	Борщ со сметаной	250	451,2	8,5	21,3	48,4	54-2с
	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	300
	Хлеб пшеничный	100	230	7,5	1	48	б/н
	Итого	550	717,2	16,2	22,3	105,5	
Неделя 1 День 4							
	Рыба (рыбные котлеты) со сметанным соусом	90	105,3	10,5	6	2,3	54-7р
	Картофельное пюре	180	146	3,2	5,1	14,3	688
	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	300
	Хлеб пшеничный	100	230	7,5	1	48	б/н
	Итого	570	517,3	21,4	12,1	73,7	
Неделя 1 День 5							
	Суп гречневый, молочный с маслом	250	164,75	5,35	6,45	20,65	54-11с
	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	300
	Хлеб пшеничный	100	230	7,5	1	48	б/н
	Итого	550	430,75	13,05	7,45	77,75	
Неделя 2 День 1							
	Отварные макароны со сметанным соусом	150/30	168,74	5,52	4,9	32,8	688
	Салат свекольный	100	56,34	0,8	0	12	33
	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	300
	Хлеб пшеничный	100	23	7,5	1	48	б/н
	Итого	400	284,08	14,02	5,9	101,9	
Неделя 2 День 2							
	Соус картофельный на сметане	250	229,88	12,6	5,2	31,7	302
	Хлеб пшеничный	100	230	7,5	1	48	б/н
	Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	300
	Итого	550	495,88	20,3	6,2	88,8	
Неделя 2 День 3							

Отварная морковь в нарезках	100	35	1,3	0,1	7,2	38
Куриное филе в сметанном соусе	100/20	126,4	14,1	5,7	4,4	54-25м
Хлеб пшеничный	100	23	7,5	1	48	б/н
Пшеничный гарнир	150	225,8	6,4	6,5	35,5	54-12г
Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	300
Итого	870	446,2	29,5	13,3	104,2	
Неделя 2 День 4						
Отварная гречка со сметанным соусом	180	7,46	5,61	35,84	230,45	679
Салат из бел.капусты с раст. маслом	100	44,7	2,2	0	0	43
Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	300
Хлеб пшеничный	100	23	7,5	1	48	б/н
Итого	580	111,16	15,51	36,84	287,55	
Неделя 2 День 5						
Каша рисовая на молоке со сливочным маслом	250	168,9	5	5,8	24,1	54-16к
Чай с сахаром	200	36	0,2	0	9,1	300
Хлеб пшеничный	100	23	7,5	1	48	б/н
Итого	550	668	12,7	6,8	81,2	
Всего	5760	5183,07	224,92	4943,92	4943,92	