

### 30. Двухразовое питание 12-18лет(10 дн осенне-зимнее 2024г)

Возрастная категория:от 12 до 18 лет

Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

| № рецептуры | Название блюда                                           | Масса       | Белки       | Жиры        | Углеводы     | Калорийность  |
|-------------|----------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|             |                                                          | г.          | г.          | г.          | г.           | ккал          |
|             | <b>Неделя 1 Понедельник</b>                              |             |             |             |              |               |
|             | <b>Завтрак</b>                                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке                             | 30          | 7           | 8.9         | 0            | 107.5         |
| 54-32з      | Морковь в нарезке                                        | 80          | 1           | 0.1         | 5.5          | 27            |
| 54-16к      | Каша "Дружба"                                            | 200         | 5           | 5.9         | 24           | 168.9         |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром                                  | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9          |
| Пром.       | Яблоко                                                   | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.       | хлеб пшеничный йодированный                              | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | <b>690</b>  | <b>20.8</b> | <b>17.2</b> | <b>82.5</b>  | <b>567.1</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                              |             |             |             |              |               |
| 54-7з       | Салат из белокочанной капусты                            | 100         | 2.5         | 10.1        | 10.4         | 143           |
| 54-1с       | Щи из свежей капусты со сметаной                         | 250         | 5.8         | 7           | 7.1          | 115.3         |
| 54-2г       | Макароны отварные с овощами                              | 180         | 5.6         | 7.4         | 31.8         | 216.9         |
| П/Ф         | Котлеты Домашние                                         | 100         | 12.9        | 10.2        | 7.8          | 174.9         |
| 54-3соус    | Соус красный основной                                    | 30          | 1           | 0.7         | 2.7          | 21.2          |
| №211        | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200         | 0           | 0           | 30.1         | 120.2         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|             | <b>Итого за Обед</b>                                     | <b>940</b>  | <b>33.6</b> | <b>36.2</b> | <b>124.5</b> | <b>959.9</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>                                     | <b>1630</b> | <b>54.4</b> | <b>53.4</b> | <b>207</b>   | <b>1527</b>   |
|             | <b>Неделя 1 Вторник</b>                                  |             |             |             |              |               |
|             | <b>Завтрак</b>                                           |             |             |             |              |               |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)                               | 15          | 0.1         | 10.9        | 0.2          | 99.1          |
| 54-17к      | Суп молочный с гречневой крупой                          | 200         | 5.7         | 4.8         | 15.9         | 129.9         |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком                               | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86            |
| Пром.       | Апельсин                                                 | 100         | 0.9         | 0.2         | 8.1          | 37.8          |
| Пром.       | Йогурт 3.2%                                              | 100         | 5           | 3.2         | 3.5          | 62.8          |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | <b>685</b>  | <b>20.6</b> | <b>22.7</b> | <b>68.6</b>  | <b>560.6</b>  |
|             | <b>Обед</b>                                              |             |             |             |              |               |
| №15         | Салат Витаминный                                         | 100         | 1.6         | 5.2         | 12.1         | 101.7         |
| 54-25с      | Суп гороховый                                            | 250         | 8.2         | 3.5         | 18.7         | 138.7         |
| 54-8г       | Капуста тушеная                                          | 50          | 1.2         | 1.5         | 4.9          | 37.8          |
| 54-11г      | Картофельное пюре                                        | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4         |
| 54-19м      | Печень тертая                                            | 100         | 14.2        | 22.6        | 6            | 284.3         |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов                              | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81            |
| Пром.       | Хлеб ржаной                                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|             | <b>Итого за Обед</b>                                     | <b>930</b>  | <b>34.6</b> | <b>38.9</b> | <b>115.9</b> | <b>951.3</b>  |
|             | <b>Итого за день</b>                                     | <b>1615</b> | <b>55.2</b> | <b>61.6</b> | <b>184.5</b> | <b>1511.9</b> |
|             | <b>Неделя 1 Среда</b>                                    |             |             |             |              |               |

|          |                                       |             |             |             |              |               |
|----------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|          | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |               |
| 54-3з    | Помидор в нарезке                     | 100         | 1.1         | 0.2         | 3.8          | 21.4          |
| 54-4т    | Пудинг из творога с яблоками          | 200         | 30.5        | 14.4        | 20.5         | 333.9         |
| 54-32хн  | Компот из свежих яблок                | 200         | 0.2         | 0.1         | 9.9          | 41.6          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                           | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                        | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.    | Повидло яблочное                      | 50          | 0.2         | 0           | 32.5         | 130.8         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>620</b>  | <b>37</b>   | <b>15.4</b> | <b>96.4</b>  | <b>672.7</b>  |
|          | <b>Обед</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-14з   | Салат из свеклы с курагой и изюмом    | 100         | 1.8         | 5.4         | 16.6         | 122.3         |
| 54-3с    | Рассольник Ленинградский              | 250         | 5.9         | 7.2         | 17           | 156.9         |
| П/Ф      | Пельмени                              | 250         | 23.3        | 30.6        | 30.7         | 491.1         |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                         | 200         | 0.2         | 0           | 6.4          | 26.8          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                           | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                        | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>880</b>  | <b>37</b>   | <b>44</b>   | <b>105.3</b> | <b>965.5</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                  | <b>1500</b> | <b>74</b>   | <b>59.4</b> | <b>201.7</b> | <b>1638.2</b> |
|          | <b>Неделя 1 Четверг</b>               |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |               |
| 53-19з   | Масло сливочное (порциями)            | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1          |
| 54-18к   | Суп молочный с рисом                  | 250         | 6.1         | 5.6         | 23           | 166.8         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                        | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.    | Фруктовое пюре (Салат из фруктов)     | 100         | 0           | 0           | 13.6         | 54.4          |
| Пром.    | Молоко 3.2%                           | 200         | 5.8         | 6.4         | 9.4          | 118.4         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                           | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>630</b>  | <b>17</b>   | <b>20</b>   | <b>75.8</b>  | <b>550.7</b>  |
|          | <b>Обед</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-16з   | Винегрет с растительным маслом        | 100         | 1.2         | 8.9         | 6.7          | 111.9         |
| 54-5с    | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 250         | 10.8        | 7.6         | 17.4         | 181.1         |
| 54-7г    | Рис припущенный                       | 180         | 4.2         | 5.8         | 42           | 236.2         |
| 54-5.1р  | Котлета рыбная с морковью (минтай)    | 100         | 12.3        | 4.2         | 5            | 107.4         |
| 54-1соус | Соус сметанный                        | 30          | 0.4         | 2.5         | 1            | 27.9          |
| 54-33хн  | Напиток апельсиновый                  | 200         | 0.2         | 0           | 8            | 33            |
| Пром.    | Хлеб ржаной                           | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                        | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>940</b>  | <b>34.9</b> | <b>29.8</b> | <b>114.7</b> | <b>865.9</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                  | <b>1570</b> | <b>51.9</b> | <b>49.8</b> | <b>190.5</b> | <b>1416.6</b> |
|          | <b>Неделя 1 Пятница</b>               |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |               |
| №10      | Салат из моркови                      | 100         | 1.2         | 0.1         | 16.2         | 70.3          |
| 54-1о    | Омлет натуральный                     | 200         | 16.9        | 24          | 4.3          | 300.7         |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром               | 200         | 1.6         | 1.1         | 8.6          | 50.9          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                           | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.    | Банан                                 | 140         | 2.1         | 0.7         | 29.4         | 132.3         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                        | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>710</b>  | <b>26.8</b> | <b>26.6</b> | <b>88.2</b>  | <b>699.2</b>  |

|         |                                                          |             |             |             |              |               |
|---------|----------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|         | <b>Обед</b>                                              |             |             |             |              |               |
| 54-7з   | Салат из белокочанной капусты                            | 100         | 2.5         | 10.1        | 10.4         | 143           |
| 54-18с  | Свекольник (со сметаной)                                 | 250         | 2.2         | 5.3         | 13.4         | 110.4         |
| 54-5г   | Каша перловая рассыпчатая                                | 130         | 3.8         | 4.6         | 26.4         | 162.2         |
| 54-8г   | Капуста тушеная                                          | 50          | 1.2         | 1.5         | 4.9          | 37.8          |
| П/Ф     | Тефтели "Натуральные"                                    | 100         | 12.3        | 10          | 7.2          | 167.9         |
| №211    | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200         | 0           | 0           | 30.1         | 120.2         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                     | <b>910</b>  | <b>27.8</b> | <b>32.3</b> | <b>127</b>   | <b>909.9</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                                     | <b>1620</b> | <b>54.6</b> | <b>58.9</b> | <b>215.2</b> | <b>1609.1</b> |
|         | <b>Неделя 2 Понедельник</b>                              |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                                           |             |             |             |              |               |
| №21     | салат Пестрый                                            | 100         | 1.1         | 5.2         | 11.8         | 98.2          |
| 53-19з  | Масло сливочное (порциями)                               | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1          |
| П/Ф     | Пельмени                                                 | 200         | 18.6        | 24.5        | 24.6         | 392.9         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком                               | 200         | 3.9         | 2.9         | 11.2         | 86            |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                           | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | <b>570</b>  | <b>28</b>   | <b>40.5</b> | <b>72.5</b>  | <b>764.7</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                              |             |             |             |              |               |
| 54-24с  | Суп картофельный с макаронными изделиями                 | 250         | 6           | 2.7         | 19.4         | 126.1         |
| 54-9м   | Жаркое по-домашнему                                      | 280         | 28.1        | 26.3        | 24.1         | 445.1         |
| 54-46гн | Чай с яблоком и сахаром                                  | 200         | 0.2         | 0.1         | 7.5          | 31.7          |
| Пром.   | Сельдь среднесоленая                                     | 100         | 17          | 8.5         | 0            | 144.5         |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                     | <b>910</b>  | <b>57.1</b> | <b>38.4</b> | <b>85.6</b>  | <b>915.8</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                                     | <b>1480</b> | <b>85.1</b> | <b>78.9</b> | <b>158.1</b> | <b>1680.5</b> |
|         | <b>Неделя 2 Вторник</b>                                  |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                                           |             |             |             |              |               |
| 53-19з  | Масло сливочное (порциями)                               | 10          | 0.1         | 7.3         | 0.1          | 66.1          |
| 54-2з   | Огурец в нарезке                                         | 100         | 0.8         | 0.1         | 2.5          | 14.1          |
| П/Ф     | Вареники                                                 | 250         | 28.2        | 14.1        | 36.9         | 386.9         |
| 54-13хн | Напиток из шиповника                                     | 200         | 0.6         | 0.2         | 15.1         | 65.4          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                           | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                                  | <b>620</b>  | <b>34</b>   | <b>22.3</b> | <b>79.4</b>  | <b>654</b>    |
|         | <b>Обед</b>                                              |             |             |             |              |               |
| 54-6с   | Суп картофельный с клецками                              | 250         | 5.8         | 4.1         | 14.2         | 117           |
| №111    | Рагу из овощей                                           | 200         | 4.5         | 9.4         | 20.1         | 183           |
| 54-31м  | Оладьи из печени по-кунцевски                            | 100         | 17.4        | 11.4        | 15.6         | 234.3         |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов                              | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81            |
| Пром.   | Хлеб ржаной                                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.   | икра из кабачков. Консервы                               | 100         | 1.9         | 8.9         | 7.7          | 118.5         |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                                     | <b>930</b>  | <b>35.9</b> | <b>34.6</b> | <b>112</b>   | <b>902.2</b>  |

|          |                                          |             |             |             |              |               |
|----------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1550</b> | <b>69.9</b> | <b>56.9</b> | <b>191.4</b> | <b>1556.2</b> |
|          | <b>Неделя 2 Среда</b>                    |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке             | 45          | 10.4        | 13.3        | 0            | 161.2         |
| 54-32з   | Морковь в нарезке                        | 60          | 0.8         | 0.1         | 4.1          | 20.2          |
| 54-1к    | Каша жидкая молочная кукурузная          | 200         | 5.9         | 5.8         | 33           | 207.8         |
| 54-33хн  | Напиток апельсиновый                     | 200         | 0.2         | 0           | 8            | 33            |
| Пром.    | Яблоко                                   | 120         | 0.5         | 0.5         | 11.8         | 53.3          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>695</b>  | <b>22.8</b> | <b>20.4</b> | <b>86.6</b>  | <b>620.5</b>  |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-5з    | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 100         | 1           | 5.1         | 3.1          | 62.4          |
| 54-3с    | Рассольник Ленинградский                 | 250         | 5.9         | 7.2         | 17           | 156.9         |
| 54-10г   | Картофель отварной в молоке              | 220         | 6.6         | 8.1         | 38.9         | 254.7         |
| 54-11р   | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100         | 13.9        | 7.4         | 6.3          | 147.3         |
| 54-34хн  | Компот из яблок с лимоном                | 200         | 0.2         | 0.2         | 11           | 46.7          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>950</b>  | <b>33.4</b> | <b>28.8</b> | <b>110.9</b> | <b>836.4</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1645</b> | <b>56.2</b> | <b>49.2</b> | <b>197.5</b> | <b>1456.9</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>                  |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| П/Ф      | Вареники                                 | 250         | 28.2        | 14.1        | 36.9         | 386.9         |
| 54-21гн  | Какао с молоком                          | 200         | 4.7         | 3.5         | 12.5         | 100.4         |
| Пром.    | Фруктовое пюре (Салат из фруктов)        | 100         | 0           | 0           | 13.6         | 54.4          |
| Пром.    | хлеб пшеничный йодированный              | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>610</b>  | <b>37.2</b> | <b>18.2</b> | <b>87.8</b>  | <b>663.2</b>  |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-8з    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 100         | 1.6         | 10.1        | 9.6          | 135.9         |
| 54-20с   | Суп картофельный с рыбой (минтай)        | 250         | 10.5        | 3.3         | 18.2         | 144.2         |
| 54-1г    | Макароны отварные                        | 180         | 6.4         | 5.9         | 39.4         | 236.2         |
| 54-23м   | Биточек из курицы                        | 100         | 19.1        | 4.3         | 13.4         | 168.6         |
| 54-2соус | Соус белый основной                      | 30          | 0.8         | 1.1         | 1.3          | 18.7          |
| 54-46гн  | Чай с яблоком и сахаром                  | 200         | 0.2         | 0.1         | 7.5          | 31.7          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>940</b>  | <b>44.4</b> | <b>25.6</b> | <b>124</b>   | <b>903.7</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1550</b> | <b>81.6</b> | <b>43.8</b> | <b>211.8</b> | <b>1566.9</b> |
|          | <b>Неделя 2 Пятница</b>                  |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-2о    | Омлет с зеленым горошком                 | 200         | 12.9        | 14.2        | 6.4          | 204.7         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |
| Пром.    | икра из кабачков. Консервы               | 100         | 1.9         | 8.9         | 7.7          | 118.5         |

|         |                                          |             |             |             |              |               |
|---------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.   | Банан                                    | 100         | 1.5         | 0.5         | 21           | 94.5          |
| Пром.   | Молоко 2.5%                              | 200         | 5.8         | 5           | 9.6          | 106.6         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>670</b>  | <b>27.1</b> | <b>29.3</b> | <b>74.4</b>  | <b>669.3</b>  |
|         | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| №2828   | Салат Изюминка                           | 100         | 1.6         | 5.1         | 13           | 104.3         |
| 54-2с   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250         | 5.9         | 7.1         | 12.7         | 138           |
| 54-12м  | Плов с курицей                           | 250         | 34          | 10.1        | 41.5         | 393.3         |
| 54-13хн | Напиток из шиповника                     | 200         | 0.6         | 0.2         | 15.1         | 65.4          |
| Пром.   | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>880</b>  | <b>47.9</b> | <b>23.3</b> | <b>116.9</b> | <b>869.4</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                     | <b>1550</b> | <b>75</b>   | <b>52.6</b> | <b>191.3</b> | <b>1538.7</b> |