



# Плановое меню по категории питающихся

Параметры: Категория питающихся: 5-11 классы

Тип планового меню: 218-23 Двухразовое питание

Отбор: Комплекс Равно "Школа 26"

Категория питающихся	№ рецепта	Детализация	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
Название	Вес	Вес нетто												
Номенклатура	Брутто													
<b>5-11 классы</b>														
<b>1 нед. Понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
Булгурбод с сыром (на батоне) 15/20	3	15/20	615,0	1 473,85	57,39	51,75	190,58	339,91	0,76	35,96	13,39	577,05	202,17	801,65
Каша геркулесовая молочная с маслом	257/3	250/10	35,0	104,90	5,45	4,57	10,28	31,50	0,03	11,45	5,92	484,97	140,53	522,44
Какао с молоком 200	693	200	260,0	351,44	10,21	14,80	43,09	77,60	0,16	0,74	2,20	181,75	89,68	292,24
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	200,0	104,46	3,77	3,10	15,09	10,12	0,02	0,60	1,01	125,42	31,00	116,20
Фрукт		100	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14	10,12	0,07	0,60	0,40	8,00	9,00	11,00
Обед		120/3	805,0	816,85	36,01	28,71	102,18	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Щи из капусты с картофелем со сметаной 250/5	444	250/5	255,0	116,38	1,87	6,31	13,29	215,69	0,45	24,51	7,47	92,08	61,64	279,21
Куря запеченная в томатном соусе 75/50	753	180	125,0	244,24	22,75	15,99	2,41	149,82	0,10	19,02	0,81	29,04	20,16	56,40
Макаронные изделия отварные 180		200	180,0	257,13	6,96	5,77	44,46	26,69	0,12	1,49	2,23	22,51	23,29	152,48
Сок фруктовый		200	200,0	92,00	1,00	0,20	20,20	39,18	0,11	1,03	1,03	14,53	10,19	56,33
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	8,82	0,02	4,00	2,80	14,00	8,00	14,00
Хлеб ржаной		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61	479,63	0,10	0,10	0,60	12,00	2,20	4,12
<b>1 нед. Вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
Творожник "Школьный" 200/10	3	200/10	560,0	1 671,29	64,44	52,59	233,62	479,63	0,95	184,20	11,65	381,00	187,30	770,93
Чай с сахаром	628	200	210,0	654,30	26,89	17,62	94,95	123,24	0,24	10,60	3,94	223,79	44,35	315,07
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	200,0	428,54	22,60	16,68	46,13	118,24	0,11	0,55	1,09	192,86	33,15	299,95
Хлеб ржаной		20	30,0	60,56	0,10	0,03	14,99	9,92	0,08	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Фрукт		100	20,0	73,80	2,32	0,25	15,21	8,82	0,10	0,60	0,60	12,00	2,20	4,12
Обед		139	845,0	1 016,99	37,55	34,97	138,67	356,39	0,71	173,60	7,71	157,21	9,00	11,00
Суп гороховый		250	250,0	187,78	8,43	5,07	27,30	116,21	0,36	11,59	2,97	54,79	14,29	455,86
Котлета Здоровье с соусом* 100/20		100/20	120,0	198,60	18,67	9,96	9,56	9,92	0,08	1,05	1,97	17,92	45,50	152,85
Пюре картофельное 180		520	180,0	177,71	3,87	6,24	26,42	42,06	0,19	30,96	1,45	51,10	39,35	115,29
Напиток из плодов шиповника	705	200	200,0	101,60	0,32	0,14	24,44	86,80	0,01	130,00	0,32	6,20	1,60	1,60
Хлеб витаминизированный пшеничный		20	20,0	49,20	1,55	0,17	10,14	10,14	0,07	0,40	0,40	8,00	2,20	4,12
Хлеб ржаной		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61	101,40	0,10	0,10	0,60	12,00	2,20	4,12
Сочни с творогом 60		60	60,0	268,80	3,60	13,20	34,20	101,40	0,92	71,29	14,45	19,20	4,80	31,20
<b>1 нед. Среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
Биточек рубленый из птицы паровой 100 *	461/1	100	650,0	1 349,18	61,12	36,86	189,97	254,34	0,43	44,23	5,92	105,61	380,40	705,22
Пюре картофельное	520	200	100,0	146,23	19,73	3,26	87,44	67,37	0,09	4,14	1,25	17,28	66,44	132,80
Чай с сахаром	628	200	200,0	191,62	4,27	6,38	29,17	42,38	0,21	34,18	1,60	57,40	43,52	127,49
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	200,0	60,56	0,10	0,03	14,99	42,38	0,05	0,05	0,05	2,93	2,20	4,12
Хлеб ржаной		20	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	8,82	0,10	0,60	0,60	12,00	2,20	4,12
Фрукт		100	20,0	44,40	1,47	0,26	8,82	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Обед		25	800,0	785,57	32,83	26,28	102,53	186,97	0,49	27,06	8,53	92,25	259,24	429,81
Борщ Морячок со сметаной 250/5		250/5	255,0	107,81	1,70	6,19	11,43	92,23	0,07	19,17	0,91	38,34	27,20	46,80
Азу из индейки 50/50		50/50	100,0	184,21	17,17	11,38	3,24	49,53	0,06	4,14	1,25	15,76	65,11	132,73
Каша гречневая рассыпчатая		508	200,0	302,35	10,40	8,27	45,13	45,21	0,25	3,75	5,56	22,05	164,93	247,53
Напиток ягодный		200	200,0	84,10	0,13	0,25	20,91	45,21	0,01	0,01	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб витаминизированный пшеничный		30	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	8,82	0,10	0,60	0,60	12,00	2,20	4,12
Хлеб ржаной		15	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61	101,40	0,10	0,10	0,60	12,00	2,20	4,12

Категория питающихся Название	Номенклатура	№ рецепта	Детализация порции	Вес Вес нетто	Вес порции	Ккал	Белки	Жиры	Угл. воды	А	В1	С	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>1 нед. Четверг</b>																
<b>Завтрак</b>																
Филе минтая, запеченное с овощами 60/40		90/16	100	550.0	1406.29	66.73	37.92	18.49	197.98	506.69	0.66	154.25	6.85	319.79	196.74	705.95
Рис, прилушенный с овощами и куркумой		99	200	100.0	159.34	15.70	9.22	3.79	96.57	281.94	0.35	6.72	2.46	75.30	71.49	297.93
Чай лимонный 3		ТТК №65/20	200	200.0	313.69	5.20	8.71	53.65	83.33	83.33	0.07	1.71	1.10	15.94	38.71	117.37
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200.0	62.28	0.23	0.05	15.10	15.10	0.06	0.10	1.30	0.06	6.60	4.76	8.90
Хлеб ржаной			20	30.0	44.40	2.32	0.25	15.21	15.21	0.03	0.10	0.60	0.60	12.00		
<b>Обед</b>																
Сул-пюре из картофеля с гречками 250/5		171	250/5	805.0	752.78	41.81	19.43	8.82	101.41	224.75	0.31	147.53	4.39	244.49	125.25	408.02
Филе куриное в сырной корочке 100		24/19	100	255.0	123.46	3.37	3.64	19.46	64.44	64.44	0.12	17.48	0.94	52.02	25.52	86.21
Макаронные изделия отварные		753	200	100.0	178.34	26.91	8.87	2.64	29.98	29.98	0.04	0.05	1.53	168.33	87.69	281.84
Напиток из плодов шиповника		705	200	200.0	231.18	7.42	6.27	30.84	43.53	43.53	0.04	0.01	1.00	5.94	10.44	38.37
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200.0	101.60	0.32	0.14	24.44	86.80	86.80	0.01	130.00	0.32	6.20	31.00	160.66
Хлеб ржаной			20	30.0	73.80	2.32	0.25	15.21	15.21	0.03	0.10	0.60	0.60	12.00		1.60
<b>1 нед. Пятница</b>																
<b>Завтрак</b>																
Бутерброд с сыром (на батоне) 20/20		3	15/15/25	670.0	903.42	24.36	38.55	18.55	185.79	385.49	0.68	127.88	10.52	657.61	212.03	764.65
Каша пшеничная молочная с маслом 250/15		257	250/15	55.0	230.05	5.90	17.09	12.97	111.73	256.41	0.34	11.43	5.85	476.61	120.81	490.62
Какао с молоком 200		693	200	265.0	403.71	10.50	17.45	49.84	111.84	111.84	0.16	0.72	1.90	166.64	69.31	109.10
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200.0	104.46	3.77	3.10	15.09	10.12	10.12	0.02	0.60	1.01	125.42	31.00	254.32
Хлеб ржаной			20	30.0	73.80	2.32	0.25	15.21	15.21	0.03	0.10	0.60	0.60	12.00		116.20
<b>Обед</b>																
Сул с макаронными изделиями ТТК		5	250	780.0	638.85	30.45	23.05	9.80	74.06	5.00	0.03	10.00	2.20	16.00	9.00	11.00
Биточек с говядиной		451	100	250.0	130.46	2.44	5.30	15.93	83.50	83.50	0.05	1.59	0.46	13.88	6.02	27.55
Карлуста тушеная (г/м) 180		534	180	100.0	229.73	19.58	10.96	13.20	6.00	6.00	0.11	0.14	2.10	47.20	47.42	169.45
Напиток витаминизированный "Витошка"			200	200.0	154.36	4.64	6.28	19.37	39.58	39.58	0.08	95.89	1.51	107.92	37.78	77.03
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	30.0	73.80	2.32	0.26	15.21	15.21	0.03	0.10	18.83	0.60	12.00		
Хлеб ржаной			20	20.0	44.40	1.47	0.40	8.82	8.82	0.03	0.10	0.60	0.60	12.00		
<b>2 нед. Понедельник</b>																
<b>Завтрак</b>																
Бутерброд с сыром (на батоне) 20/20		3	20/20	615.0	596.10	20.30	16.41	94.80	218.49	340.72	0.64	39.14	11.60	571.63	227.57	780.03
Каша Польша (пшеничная молочная с отрубями) 250/15		27	250/5	40.0	122.40	6.76	5.90	10.28	42.00	42.00	0.03	0.14	4.93	482.65	78.65	422.62
Напиток из цикория с молоком		45	200	255.0	266.25	8.67	7.43	42.96	41.98	41.98	0.13	0.56	1.90	131.31	35.66	188.62
Хлеб витаминизированный пшеничный			20	200.0	121.25	2.92	2.51	21.62	10.00	10.00	0.03	0.60	0.29	123.54	20.39	90.00
Фрукт			100	100.0	49.20	1.55	0.17	10.14	10.14	5.00	0.07	0.40	0.40	8.00	9.00	11.00
<b>Обед</b>																
Сул креветянский со сметаной 250/5		120/3	250/5	800.0	840.95	33.83	22.78	9.80	123.69	241.74	0.35	27.84	6.67	16.00	88.98	148.92
Плов из филе куриного с куркумой 60/230		492	60/230	255.0	124.73	2.55	6.50	14.09	14.09	92.23	0.10	20.11	0.82	33.98	22.07	60.25
Сок фруктовый			200	290.0	494.92	26.12	15.50	63.16	149.51	149.51	0.13	3.73	2.45	29.00	118.85	283.16
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200.0	92.00	1.00	0.20	20.20	20.20	5.00	0.02	4.00	2.80	14.00	8.00	14.00
Хлеб ржаной			25	30.0	73.80	2.32	0.25	15.21	15.21	0.03	0.10	0.60	0.60	12.00		
<b>2 нед. Вторник</b>																
<b>Завтрак</b>																
Омлет с сыром 200/10		285	200	550.0	637.40	29.05	32.88	54.88	759.28	485.87	0.26	50.36	11.85	539.49	159.90	836.43
Чай с молоком (50/15)		630	200	200.0	384.44	23.26	30.67	3.69	475.87	475.87	0.12	0.40	3.94	254.18	31.41	464.33
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200.0	87.76	1.60	1.30	17.36	5.00	5.00	0.01	0.40	0.10	65.40	11.40	400.09
Хлеб ржаной			20	30.0	73.80	2.32	0.25	15.21	15.21	0.03	0.10	0.60	0.60	12.00		53.24
<b>Обед</b>																
Сул-пюре из разных овощей 250		167/3	250	805.0	747.00	41.81	19.43	8.82	101.41	224.75	0.31	147.53	4.39	244.49	125.25	408.02
Котлеты хугорские с соусом* 100/30		520	100/30	250.0	103.47	2.50	5.05	12.46	145.56	145.56	0.06	3.25	0.53	61.83	16.44	86.65
Пюре картофельное 180		180	180	130.0	275.23	20.17	20.23	13.62	85.79	85.79	0.11	1.60	2.22	62.88	50.30	185.41
Напиток ягодный		11/19	200	177.71	177.71	3.87	6.24	26.42	42.06	42.06	0.19	30.96	1.45	51.10	39.35	115.29
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200.0	84.10	0.13	0.25	15.21	20.91	20.91	0.01	3.75	0.21	4.10	2.00	4.75
Хлеб ржаной			15	30.0	73.80	2.32	0.19	15.21	15.21	0.03	0.10	0.60	0.60	12.00		2.75



Категория питающихся Название	Номенклатура	№ рецепта Вес брутто	Детализация Вес нетто	Вес по рации	Ккал	Белки	Жиры	Угл. сды	A	B1	C	Fe	Ca	Mg	Фосфор
<b>2 нед. Среда</b>															
<b>Завтрак</b>															
Булгурброд с маслом, сыром 15/15/25(6)		3	15/15/25	665,0	1459,97	50,30	53,96	190,50	675,94	0,72	65,30	9,52	472,06	229,61	691,43
Каша пшеничная молочная с маслом 250/15		257	250/15	55,0	230,05	5,90	17,09	109,57	246,39	0,32	12,88	4,92	356,12	92,61	379,64
Чай лимонный 5			200	265,0	403,71	10,50	17,45	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	11,50	109,10
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	62,26	0,15	0,03	15,14	111,84	0,16	0,72	1,90	166,64	69,31	254,32
Хлеб ржаной			15	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	0,10	0,10	0,08	0,08	4,93	2,80	5,22
Фрукт			100	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61	0,10	0,10	0,60	12,00			
<b>Обед</b>															
Борщ с капустой и картофелем со сметаной 250/20		110	250/20	800,0	609,85	29,92	18,55	9,80	5,00	0,03	10,00	2,20	16,00	9,00	11,00
Рагу из птицы 60/220		702/3	60/220	270,0	150,08	2,47	9,18	80,93	429,55	0,40	52,42	4,60	115,94	137,00	311,79
Чай с сахаром		628	200	280,0	281,01	23,56	8,83	14,34	135,80	0,07	22,17	1,27	61,60	25,40	64,25
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	60,56	0,10	0,03	27,57	293,75	0,23	30,20	2,68	39,41	109,40	243,42
Хлеб ржаной			20	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	0,05	0,05	0,05	2,93	2,93	2,20	4,12
<b>2 нед. Четверг</b>															
<b>Завтрак</b>															
Фрукт			100	560,0	1976,61	54,90	81,89	253,39	594,80	0,92	40,49	9,76	338,32	117,75	631,09
Творожник "Школьный" 200/10		3	200/10	120,0	619,30	25,50	17,44	88,09	124,24	0,25	12,60	4,38	226,99	46,15	317,27
Чай с сахаром		628	200	210,0	428,54	22,60	0,48	11,76	6,00	0,04	12,00	2,64	19,20	10,80	13,20
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	60,56	0,10	0,03	46,13	118,24	0,11	0,55	1,09	192,86	33,15	299,95
Хлеб ржаной			15	30,0	73,80	2,32	0,25	14,99	0,05	0,05	0,05	2,93	2,20	2,20	4,12
<b>Обед</b>															
Суп картофельный с крупой (пшено) и сметаной 250/10		138	250/10	875,0	1357,31	29,40	64,45	15,21	470,56	0,67	27,89	0,60	12,00	71,60	313,82
Соус "Балонье" 100		150	100	260,0	145,06	3,15	5,42	165,30	0,15	16,62	1,11	11,33	11,33	71,60	313,82
Макаронные изделия отварные 180		753	180	100,0	360,72	10,33	33,02	21,03	120,63	0,30	7,52	1,53	29,28	29,17	83,48
Напиток ягодный		11/19	200	180,0	257,13	6,96	5,77	5,78	158,65	0,11	1,03	1,03	22,62	23,04	124,46
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	84,10	0,13	0,03	44,46	39,18	0,01	3,75	0,21	14,53	10,19	56,33
Хлеб ржаной			15	30,0	73,80	2,32	0,25	20,91	0,10	0,10	0,60	4,10	2,00	2,75	
Диет. батончик с яблочками и корицей 90			90	15,0	33,30	1,11	0,19	6,61				12,00			
<b>2 нед. Пятница</b>															
<b>Завтрак</b>															
Булгурброд с маслом, сыром 15/15/25(6)		3	15/15/25	550,0	1620,28	55,00	63,30	51,30	152,10	1,10	53,45	9,92	28,80	7,20	46,80
Каша рисовая молочная с маслом 250/15		302	250/15	55,0	230,05	5,90	17,09	101,50	369,70	0,47	20,95	1,53	443,19	322,06	787,10
Кисель с витаминами "Витошка"			200	265,0	377,56	7,26	16,00	12,97	129,45	0,03	0,11	0,14	156,55	56,77	304,20
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	95,00	2,32	0,25	49,82	110,25	0,04	0,74	0,79	163,18	11,50	109,10
Хлеб ржаной			15	30,0	73,80	2,32	0,25	23,50	130,00	0,30	20,10	0,60	45,27	4,527	195,10
<b>Обед</b>															
Суп из овощей со сметаной 250/5		132/3	250/5	800,0	843,87	39,52	29,96	103,39	393,19	0,63	32,50	0,60	12,00	265,29	482,90
Фрикасе из филе птицы (индейка) 70/50		3/18	70/50	255,0	129,92	2,31	7,33	13,80	112,99	0,11	25,62	8,39	111,46	23,20	62,63
Каша гречневая рассыпчатая 180		508	180	120,0	246,93	24,17	14,76	3,99	239,52	0,09	3,13	1,57	38,40	89,65	191,38
Напиток ягодный		11/19	200	180,0	275,82	9,48	7,43	42,87	40,68	0,32	3,75	5,10	23,08	150,44	226,14
Хлеб витаминизированный пшеничный			30	200,0	84,10	0,13	0,03	20,91	0,01	0,01	3,75	0,21	4,10	2,00	2,75
Хлеб ржаной			15	30,0	73,80	2,32	0,25	15,21	0,10	0,10	0,60	12,00			